ಉಚಿತ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿ

1 ರಿಂದ 7ನೇ ತರಗತಿ

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ,
ಬಿ.ಪಿ. ವಾಡಿಯಾ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 004.
1999

07678

Community Health Cell
Library and Information Centre
367, " Srinivasa Nilaya "
Jakkasandra 1st Main,
1st Block, Koramangala,
BANGALORE - 560 034.
Phone : 5531518 / 5525372
e-mail:sochara@vsnl.com

ಆರೋಗ್ಯ

ಮತ್ತು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿ

1 ರಿಂದ 7ನೇ ತರಗತಿ

ಪುಸ್ತಕದ ಶಿರೋನಾಮೆ	:	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ 1 ರಿಂದ 7ನೇ ತರಗತಿ
ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಹಕ್ಕುಗಳು	:	ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಬಿ.ಪಿ. ವಾಡಿಯಾ ರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 4
ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ	:	1999
ಮುದ್ರಣ ಕಾಗದ ಬಳಕೆ	:	60 ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಎಂ.ಪಿ.ಎಂ.
ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ. ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ	:	ಕಂಪ್ಯೂಟೆಕ್ ಇಂಡಿಯಾ, 5/8 ಗೌರಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್ ಫೋರ್ಟ್ ರಸ್ತೆ, ಬಸಪ್ಪ ವೃತ್ತದ ಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 4. ದೂರವಾಣಿ : 2226841/6706915

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE

07678

ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

1. ಶ್ರೀ ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್ — ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಜಿಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು,
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿ,
ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ

2. ಶ್ರೀ ವೈ. ಸುದರ್ಶನರಾವ್ — ಸದಸ್ಯರು
ತಾಲ್ಲೂಕಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು,
ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯಾಲಯ,
ಗಂಗಾವತಿ - ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ

3. ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಕೇರಿ — ಸದಸ್ಯರು
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು
ಆರ್.ಎಸ್. ಮಾಳವಾಡ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬಾಗಲಕೋಟೆ

4. ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಪಿ. ಕಾಗಲೆ — ಸದಸ್ಯರು
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು
ಸರಕಾರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ
ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

5. ಶ್ರೀ ವಿಜಯ ಛಬ್ಬಿ — ಸದಸ್ಯರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೋಧಕರು
ಶಿಕ್ಷಕರ ಸರಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ
ಜಮಖಂಡಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಬಾಗಲಕೋಟೆ

6. ಶ್ರೀ ಜಿ.ಜಿ. ಕೋಡಿ — ಸದಸ್ಯರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಟಾಗೋರ ಸ್ಮಾರಕ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ
ರಾಯಚೂರ

7. ಶ್ರೀ ಎನ್.ಎನ್. ಶಿವನಗೌಡ — ಸದಸ್ಯರು
ಹಿರಿಯ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಶತಮಾನೋತ್ಸವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ
ಮೆಲ್ಲಾಡ ಹಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

8. ಶ್ರೀ ಆರ್.ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ — ಸದಸ್ಯರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಪಿ.ಡಿ.ಜೆ. ಪದವಿ ಪೂರ್ವ
ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ ವಿಜಾಪುರ

9. **ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಸುಮಾ ಕುಮಾರಿ ಸಿ.ಎಂ.** **ಸದಸ್ಯರು**
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ
ಗೋವಿಂದರಾಜ ನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು - 40

10. **ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ.ಡಿ. ಪ್ರಮಿಳ** **ಸದಸ್ಯರು**
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಸರಕಾರಿ ಹೊಸ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆ
ಆನೇಕಲ್ (ತಾ) ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ

11. **ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಭಂಡಾರಿ** **ಕಲಾಕಾರರು**
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ
ಮಹಿಳಾ ಪ.ಪೂ. ಕಾಲೇಜು
ರಾಮನಗರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ

12. **ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ** **ಪರಿಶೀಲಕರು**
ನಿವೃತ್ತ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ದೈ.ಶಿ)
ಸಂಖ್ಯೆ 14. ಜಯಸಾಯಿ ವಿಹಾರ
ಅರ್ಕೇಶ್ವರ ನಗರ ಮಂಡ್ಯ

13. **ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಆರ್. ವೈದ್ಯನಾಥನ್** **ಪರಿಶೀಲಕರು**
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು

14. **ಡಾ|| ಸುಂದರರಾಜ್ ಅರಸ್** **ಪರಿಶೀಲಕರು**
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

15. **ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ. ಸುಶೀಲ** **ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು**
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

16. **ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಶೀಲಮ್ಮ** **ಸಂಯೋಜಕರು**
ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಹ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಿದೆ, "ಬೆಳೆಯ ಸಿರಿ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಬಹುದು", ಎಂಬ ನಾಡು-ನಡಿಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಅದು ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ "ಕ್ಯಾಚ್ ದೆಮ್ ಎಂಗ್"(Catch them young) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಏಕರೀತಿಯ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ ವಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮನಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯವು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ (1) 8 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿ (2) 1 ರಿಂದ 7ನೇ ತರಗತಿ) ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ, ಈಗಾಗಲೆ 8 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ಕೈಪಿಡಿಯ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಆಧಾರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೈಪಿಡಿಯ ರಚನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಸಂಪನ್ಮೂಲವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯವು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಮುಂದಿನ ಮುದ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಪ್ರಗತಿಪರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು -4

ಕೃತಜ್ಞತೆ

ಅನೇಕ ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ ಈ ವಿಷಯ ಬೋಧಕರಿಗಾಗಲೀ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದು ಆದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ. ಬಿ.ಪಿ.ವಾಡಿಯಾ ರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮನಗೊಂಡು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರುವ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಿರುವರು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿರುವ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀ ಟಿ.ಎಂ. ಕುಮಾರ್. ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಪ್ರಭಾರಿ) ಹಾಗೂ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ. ಸುಶೀಲ. ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಾ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷರಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊತ್ತಿಗೆಗೆ ಸುಂದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೀಡಿ ಇದೊಂದು ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥವಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ ಸನ್ಮಾನ್ಯರಾದ ಪ್ರೊ|| ಎಲ್.ಆರ್. ವೈದ್ಯನಾಥನ್, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ ನಿವೃತ್ತ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ : ದಾ // ಸುಂದರರಾಜ್ ಅರಸ್, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರುಗಳಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಸಹಾಯಕ ನಿದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಶೀಲಮ್ಮ ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ನಿಸ್ಸಾರ್ ಅಹಮದ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 1

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	2 - 2
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು	3 - 3

ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	5 - 11
ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	12 - 21
ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	22 - 33
ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	34 - 70
ಪದಕವಾಯಿತು	71 - 80

ಅಧ್ಯಾಯ 3
ಗುಂಪು ಆಟಗಳು (Group Games)

ಕಬಡ್ಡಿ	82 - 95
ಖೋ-ಖೋ	96 - 112
ವಾಲಿಬಾಲ್	113 - 119
ಥ್ರೋಬಾಲ್	120 - 123
ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	124 - 134
ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	135 - 138
ಹಾಕಿ	139 - 145
ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	146 - 148
ಟೆನ್ನಿ ಕ್ವಾಯಿಟ್	149 - 151
ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್	153 - 158
ಕ್ರಿಕೇಟ್	159 - 162

ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಮೇಲಾಟಗಳು (ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್) 164 - 187

ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಹೋರಾಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಕಂಬ್ಯಾಟಿವ್ಸ್) 189 - 197

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ 198 - 203

ಅಧ್ಯಾಯ 6

ಈಜು 205-212

ಅಧ್ಯಾಯ 7

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ 214 - 225

ಅಧ್ಯಾಯ 8

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ 227 - 249

ಅಧ್ಯಾಯ 9

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ 251 - 256

ಅಧ್ಯಾಯ 10

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 258 - 264

ಅಧ್ಯಾಯ 11

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ 266 - 284

ಅಧ್ಯಾಯ 1

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

ಮಾನವ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಆಗಲು ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಾರ್ಗ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯದಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲ ಭೌತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಇದು ತಾನು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೌಶಲ್ಯಯುತ ಸರಳ ಸುಂದರ ಆಗಿರುವಂತೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮೂಲತಃ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮವಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ಭೌತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಭೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನೇರ ಇಲ್ಲವೇ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ :

ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಂಶಗಳತ್ತ ಇದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ನೇರ ನಿಲುವು, ಯೋಗ್ಯ ನಡಿಗೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಓಟ, ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಟ, ಸೃಜನಶೀಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ, ಸದ್ಭಾವನೆ, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರಿ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ಸೌಕರ್ಯಯಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನೋರಂಜನಾ ಸಾಧನಗಳಾದ ದೂರದರ್ಶನ, ರೇಡಿಯೊ, ವಿಡಿಯೊ, ವಿಡಿಡೊ ಗೇಮ್ಸ್, ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿ ಸಾಧನಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲುಕುಲೇಟರ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಇಷ್ಟು ಅಲ್ಲದೇ ಶ್ರಮವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದಾದ ವಾಶಿಂಗ್ ಮಶಿನ್, ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್, ವ್ಯಾಕ್ಯಮ ಕ್ಲಿನರ್, ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದರೆ ಬಹು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಮೂಲಭೂತ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಚಲನೆಗಳಾದಂತಹ ಕೂಡುವ, ನಡೆಯುವ, ಓಡುವ, ಜಿಗಿಯುವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ಹಾಗೂ ಚಲನೆಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು,
2. ದೇಹ ಧಾರ್ಢ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು,
3. ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದು,
4. ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವುದು,
5. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಮಪರ್ಕ ಸಹಕಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಕ್ರೀಡಾಮನೋಭಾವ, ನಿಷ್ಠೆ, ಸಾಂಘಕಭಾವನೆ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
6. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
7. ಧೈರ್ಯ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ನ್ಯಾಯ ಭಾವನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಯಕತ್ವತನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
8. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಆಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು,
9. ಇತರರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಸಂಶಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
10. ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
11. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು,
12. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು,
13. ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರೊಡನೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
14. ದೈನಂದಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಮೂಲಕ ಆನಂದ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು,
15. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
16. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನರಸ್ನಾಯು ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,

ಅಧ್ಯಾಯ 2

1. ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
2. ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
3. ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
4. ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
5. ಪದಕವಾಯಿತ

ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆಗಳು

ಟೆನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಲು ಹೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತರಲು ಹೇಳುವುದು.

a) ಸ್ವತಂತ್ರ ಓಟ

ಸಂಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ಒಬ್ಬನೇ ಒಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು ಸಂಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅಡ್ಡಸಾಲುಗಟ್ಟುವುದು, ಉದ್ದ ಸಾಲುಗಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು (ಸಂಜ್ಞೆಗಾಗಿ ಸೀಟಿಯನ್ನು ಊದುವುದು) ಡಂಬಲ್ಸ್ ಆರಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಡಂಬಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಚದುರಿದಂತೆ ಚೆಲ್ಲುವುದು, ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು, ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಜ್ಞೆ ನೀಡಿದೊಡನೆ ಮಕ್ಕಳು ವರ್ತುಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಡಂಬಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದು.

b) ಉಪಕರಣ ಆಟಗಳು

1) ಉಯ್ಯಾಲೆ
2) ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹತ್ತುವ ಏಣಿಗಳು
3) ಮರಳಿನ ಚೀಲ
4) ಓಂಗ್ಲಜಿಮ್
5) ತೂಗುತೊಲೆ
6) ಇಳಿಜಾರು ಹಲಗೆ
7) ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ
8) ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಇನ್ನಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

C) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೂಗುಗಳು

1. ಕುದುರೆಯ ನಾಗಾಲೋಟ
2. ಕಾಗೆಯ ಹಾರಾಟ
3. ಕಪ್ಪೆಯ ಕುಪ್ಪಟಿಸುವಿಕೆ
4. ಬಾತಿನ ನಡಿಗೆ
5. ರೈಲುಗಳು

6. ಎತ್ತಿನ ಗಾಡಿ

7. ಟಾಂಗಾ

8. ಕುಂಬಾರ

9. ರೈತ

10. ಗಾರೆ ಕೆಲಸದವನು

11. ಎಲೆಗಳು ಬೀಳುವಿಕೆ

12. ಗಾಳಿ ಬೀಸುವಿಕೆ

13. ಅಲೆಗಳು

14. ಮರಗಳ ಕೊಂಬೆಗಳು

15. ಕಾಡನ್ನು ದಾಟುವುದು

16. ನದಿ, ಹೊಳೆ ದಾಟುವುದು

ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪುಟಿಸಲು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಪುಟದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳುವುದು, ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಹೇಳುವುದು.

ಆನೆ ನಡಿಗೆ

ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಡಿಲಿನಂತೆ ತೂಗಾಡಿಸುತ್ತ, ದೇಹವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಆನೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದು, ಸಂಜ್ಞೆ ನೀಡಿದೊಡನೆ, 4 ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ಓಡುವುದು.

ಕೋತಿ ನಡುಗೆ

ಕೋತಿಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದು, ಗಿರಿಗಿರಿಆಟ (ಸಕ್ಕಾಸರಗಿ)

ಇಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಿಡಿದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗುತ್ತ ವಿಲೋಮ ಪರಿಭ್ರಮನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವಿಲೋಮ ಪರಿಭ್ರಮನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು.

ಮರ ಕಡಿಯುವವ

ಒಂದು ಮರವನ್ನು ಕೊಡಲಿಯಿಂದ ಕಡಿಯುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆತ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ರಭಸದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸುವುದು, ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

ಎರಡೂ ಕೈ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕಾಲು ಊರಿ ಚಲಿಸುವುದು ಸಂಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ಮೊಲದಂತೆ ಜಿಗಿಯುವುದು.

ಸ್ವತಂತ್ರ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ನಡಿಗೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕನು, ಹುರುಳಿ ಬೀಜದ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಚದುರಿದಂತೆ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಂಜ್ಞೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದೂ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 10 Secಗಳವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಪುಟಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೈಯಿಂದ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

ಉಪಕರಣ ಆಟಗಳು

1. ಉಯ್ಯಾಲೆಗಳು
2. ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹತ್ತುವ ಏಣಿಗಳು
3. ಮರಳಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
4. ತೂಗು ತೊಲೆ

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ದಕ್ಷತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

1. ಟೆನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ಪುಟಿಸುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಕೈಗಳಿಗೊ

2. a) ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಒಗೆದು ತಿರುಗಿ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.

   b) ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಏಡಿಯಂತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವುದು.
3. **ಸೊಂಟಕ್ಕೆ :** ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು.
4. **ಕಾಲುಗಳಿಗೆ :** ನಿಂತಲ್ಲಿಂದಲೇ ದೂರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವುದು.
5. **ಸಮತೋಲನ :** ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ರಬ್ಬರ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಟವೇಳಿಸುವುದು.

1. **ಪೀಠಿಕಾ ರೂಪ :**

ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಓಡಲು ಹೇಳಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಲ್ಲದೆ ನಾಯಕನು ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

a) ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಕೈಬೀಸುತ್ತಾ ಓಡುವುದು.

b) ಮುಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ಓಡುವುದು.

c) ಕಾಗೆಯಂತೆ ಕಾ.ಕಾ. ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾ ಓಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

2. **ಕೈಗಳಿಗೆ**

ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಂತರ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿರಬೇಕು.

3. **ಸೊಂಟಕ್ಕೆ :**

ಅ) (ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು) ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ಬಾಗಿ ನಿಲುವುದು. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಬಲ ಮಂಡಿಯನ್ನೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತೆ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಎಡ ಮಂಡಿಯಿಂದ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು.

ಬ) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಬಾಗಿ-ನಿಲ್ಲುವುದು, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು

4. **ಕಾಲುಗಳಿಗೆ:**

ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವುದು.

5. **ಸಮತೋಲನ :**

ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

1. ಪೀಠಿಕಾರೂಪ :

ಕಾಲುಗಳಿಂದ ರಬ್ಬರ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸುವುದು.

2. ಕೈಗಳಿಗೆ : (ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಕಟ್ಟಬೇಕು)

ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಗಳ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

3. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ :

(ಅ) ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪಾದಗಳು 1 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನೂರಿರಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಟೊಂಕವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು.

(ಬ) ರಬ್ಬರ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ಪುಟಿಸುವುದು.

4. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ :

ಕಾಲುಗಳನ್ನು 1 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಜಿಗಿದು ಮುಂದಿನ ಕಾಲು ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಇಡುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. (ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು)

5. ಸಮತೋಲನ :

ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು.

ವ್ಯಾಯಮ ಪಟ್ಟಿ 1

1. **ಪ್ರಾರಂಭಿಕ :** ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆ

ಹಗ್ಗದ ನೆಗೆತ

2. **ಕೈ :** ಕೈ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಪುಟಿಸಲು ಹೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ತರಲು ಹೇಳುವುದು.

3. **ಸೊಂಟ(ಟೊಂಕ) :** ಸ್ಥಿತಿ ಚಕ್ಕಲು ಬಗಲು ಹಾಕಿ ಕೂಡುವುದು.

ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಇಬ್ಬರು ಒಂದು ಗಜ ದೂರದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಂತು ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ

ಬಾಗಿಸಿ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕೊಡುವುದು ಬೆನ್ನನ್ನು ಕಮಾನಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೊಡುವುದು.

4. **ಕಾಲುಗಳಿಗೆ** : (ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು) ಪಾದಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

5. **ಸಮತೋಲನ** : ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹದಡುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಮ ಪಟ್ಟಿ 2

1. **ಪೀಠಿಕಾರೂಪ** : ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ಓಡುತ್ತಾ ತಲೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಹಣೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

2. **ಕೈಗಳಿಗೆ** : (ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಲಗೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು) ಜೊತೆಗಾರನನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

3. **ಸೊಂಟಕ್ಕೆ** : (ಅ) (ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಊರಿರಬೇಕು) ಸೊಂಟವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸಿರಬೇಕು. ಭುಜದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಗಲ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು.

   ಬ) (ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು)

   ಸೊಂಟವನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

4. **ಕಾಲುಗಳಿಗೆ** : ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತ ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು.

5. **ಸಮತೋಲನ** : (ವಿಮಾನದ ರೀತಿ) ಒಂದು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಸಮನಾಂತರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಟ್ಟಿ 3

1. **ಪೀಠಿಕಾ ರೂಪ** : ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜಿಗಿಯುವುದು.

2. **ಕೈಗಳಿಗೆ** : ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೇರ ಮಾಡುವುದು.

3. **ಸೊಂಟಕ್ಕೆ** ಅ) ಪಾದಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವುದು ಕಮಾನಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುವುದು.

   ಬ) ಬಲಗೈಯನ್ನು (ಹಸ್ತವು ಭೂಮಿಗೆ ತಟಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚುವುದು) ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೇ ಇದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಆದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಚಾಚಿದ ಕೈಗೆ ತಾಕಿಸಬೇಕು.

4. **ಕಾಲುಗಳಿಗೆ** : ಎಣಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಜಿಗಿದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಗಲಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಅರ್ಧ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಕ್ರಾಚ ಸ್ಥಿತಿ) ಪದೇ ಪದೇ ರೀತಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

5. **ಸಮತೋಲನ** : ಒಂದು ಕಾಲು ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ತಿರುಗುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು ಆಯ ತಪ್ಪದಂತೆ ಇರಬೇಕು.

ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಪಟ್ಟಿ - 1 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

I. ಆರಂಭಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ : 1. ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆಜ್ಞೆಯ ಮೇರೆಗೆ. ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

II. ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ — ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್.

ಎಣಿಕೆ 1. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.

-"- 2. ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು

-"- 3. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

-"- 4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

III. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : — ಸ್ಥಿತಿ : ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳು.

ಎಣಿಕೆ. 1. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.

-"- 2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

IV. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : — ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚದೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.

2. ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು

3. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚದೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.

4. ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

V. ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ.		ಸ್ಥಿತಿ : ಚಕ್ಕಲು-ಬಗಲು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು.
	ಎಣಿಕೆ. 1.	ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ತಂದು ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.
	-"- 2.	ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. (ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು)
VI. ಸೊಂಟ :		ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
	ಎಣಿಕೆ 1.	ದೇಹದ ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು
	-"- 2.	ಮೇಲೇಳುವುದು
	-"- 3.	ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು
	-"- 4.	ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು
VII. ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಯಾಮ		ಸ್ಥಿತಿ : ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬೇಕು.
	ಎಣಿಕೆ. 1.	ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತದೆ ನೆಗೆದು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
	-"- 2.	ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು
	-"- 3.	ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ
	-"- 4.	ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
VIII. ಚಪಲತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.		ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
	ಎಣಿಕೆ 1.	ನೆಗೆದು ಕಾಲನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಡಬೇಕು.
	-"- 2.	ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು

ಪಟ್ಟಿ : 2

1. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ :		50 ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು.
2. ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ :		ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್
	ಎಣಿಕೆ. 1.	ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚುವುದು.

2. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಊರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

3. ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಬೇಕು.

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

3. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇಡಿ

2. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ.

3. ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಇಡುತ್ತ ಎಡಕ್ಕೆ ಕೈ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

4. ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

4. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

2. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಊರಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೆರಳುಗಳು ನೆಲವನ್ನು ನೋಡುವಂತಿರಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

5. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1. ದೇಹವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಎಡಕೈಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ. 2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

6. ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸ್ಥಿತಿ : ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು

2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

7. ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ದೇಹ, ಕೈಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರುವ ಹಾಗೆ ಕೈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎದೆ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಗೂ ತುದಿಗಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಊರಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಮೊಣಕೈ ಮಡಿಚಿ ಎದೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.

2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು)

8. ಚಪಲತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಡ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆತ್ತ ಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ. ಬರಬೇಕು.

3. ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಪಟ್ಟಿ - 3

1. ಆರಂಭಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದಂತೆ ಓಡಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮರಳಿ ಬರುವುದು.

2. ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ ಮಡಿಚಿ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು

ಎಣಿಕೆ 1. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು

3. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಅದರಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಲೂಬಹುದು

(ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು)

3. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿ. ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಬದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತುವುದು

2. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ.

3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ಎತ್ತುವುದು

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ

(ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು)

4. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು)

5. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಸೊಂಟವನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಂತರ ಬಲದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಬಲಕ್ಕ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

6. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸ್ಥಿತಿ : ಎಡಗಾಲು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

2. ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

7. ವಿಶೇಷ ದಂಡು : ಸ್ಥಿತಿ : ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನೆಲಕ್ಕೂರಿ. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಕಮಾನಿನಾಕಾರವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾ ಸರ್ಪಬಂದ ಹಾಗೆ ಬಂದು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಊರಬೇಕು.

2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

8. ಚಪಲತಾ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1. ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೆಗೆದು ಬರಬೇಕು.

(ಎಂಟು ಎಣಿಕೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಪಟ್ಟಿ - 4

1. ಆರಂಭಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಕುಂಟುತ್ತಾ ಮುಟ್ಟುವುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ (on the spot)

2. ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ. ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಅಂಗೈ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು

2. ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಇದೇ ರೀತಿ ಎಣಿಕೆ ಎಂಟರವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

3. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಜಿಗಿದು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು.

2. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವುದು.

(ಹೀಗೆಯೇ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಮುಂಧುವರೆಸುವುದು)

4. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಬಿಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು

2. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ನೆಲಮುಟ್ಟಿಸುವುದು.

5. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಸೊಂಟವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎಡಮೊಳಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

(ಹೀಗೆಯೇ ಬಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು)

6. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಗೆದು ಕಾಲು ಅಗಲಿಸಿ ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿ. ದೇಹ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಲಿ.

ಎಣಿಕೆ 1. ದೇಹವನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ

(ಹೀಗೆಯೇ ಬಲಗಡೆಯಿಂದಲೂ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು)

7. ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ದಂಡ್‌ಕೆ ಲಿಯೇ ಹೋಷಿಯಾರ್

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು, ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ವೃಷ್ಠ ಬಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿಡಬೇಕು..

ಎಣಿಕೆ 1. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಕಮಾನಿನಾಕಾರವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತ ಸರ್ಪ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಬಂದು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಎಣಿಕೆ 2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

8. ಚಪಲತಾ ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1. ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಕೈ ಎದೆಯ ನೇರಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಪಟ್ಟಿ - 5

1. ಆರಂಭಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ : ನಿಂತಲ್ಲೇ ಜಿಗಿಯುವುದು.

2. ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ. 1. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

2. ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

3. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಸ್ಥಿತಿ : ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮುಷ್ಠಿ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೈ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

2. ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

(8 ರಿಂದ 10ರ ವರೆಗೆ ಬೈಠಕ್ ಮಾಡಬೇಕು)

4. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ 45° ಎತ್ತುವುದು

2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗುವಂತೆ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ 90° ಆಗುವಂತೆ ಎತ್ತುವುದು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು

5. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಕೈ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ತಲೆ ಮಾತ್ರ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಹೀಗೆಯೇ 8 ರಿಂದ 12ರವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು

6. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೆ ದೇಹವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಕಂಕುಳದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2. ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

7. ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

2. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚದೇ ಬಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು.

3. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಕೂಡಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳು, ದೇಹವು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

5. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮೊಣಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ ಎದೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ.
6. ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ತಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
7. ಸೊಂಟ ಮೇಲೆತ್ತಿ "ದಂಡ್" ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
8. ಬಲಗಾಲ ಮುಂದೆ ತಂದು ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ
9. ಎಣಿಕೆ ಎರಡರಂತೆ
10. ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ

8. ಚಪಲತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1. ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.
3. ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ
4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ.

ಪಟ್ಟಿ - 6

1. ಆರಂಭಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಓಡುತ್ತ ಮಧ್ಯೆ. ಮಧ್ಯೆ 2 ಅಥವಾ 3 ಬಾರಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು

2. ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್.

ಎಣಿಕೆ 1. ಹಸ್ತಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.
3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ
4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು

3. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡಬೇಕು
2. ಸಾವಧಾನ್.
3. ಎಣಿತೆ 1 ರಂತೆ
4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ

4. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಕುಳಿತು ಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಾಲಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲ ಮಡಿಚದೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು

5. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಕೈಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಬಲಬಾಗದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಕೈಳಗಿರಬೇಕು

2. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಬೇಕು

3. ಪೂರ್ತಿ ಬಾಗಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4. ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

6. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ನೆಲಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆತಾಗಿಸಿ ಕಾಲುಗಳು ಸೀದಾ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೆಣೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1. ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

2. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

7. ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಯಾಮ.

5ನೇ ಪಟ್ಟಿಯು 7ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

8. ಚಪಲತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು

ಎಣಿಕೆ 1. ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

2. ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿವೆ. ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನಾಯುಬಲವರ್ಧನೆ, ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪೂರಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೇ ಸ್ನೇಹ, ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಅವರು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿದಾಗ ಪ್ರಶಂಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಗಳು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಮನರಂಜನೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ

1. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
2. ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
3. ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
4. ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ
5. ಅನುಕರಣೆ
6. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ (ಸೃಜನ ಶೀಲತೆ) ಕೌಶಲ್ಯ
7. ವೀಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

ಚಲನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಲವಾರು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ -

1. ಅನುಕರಿಸು 2. ಆಘ್ರಾಣಿಸು 3. ಶಬ್ದೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು. (ಕೂಗುವುದು, ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು) 4. ನೇರ ನಿಲ್ಲುವುದು 5. ಬಾಗುವುದು. 6. ನಡೆಯುವುದು, 7. ಕೂಡ್ರುವುದು 8. ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು 9. ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು 10. ಜಿಗಿಯುವುದು 11. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವರು. 12. ಎಸೆಯುವುದು 13. ಹಿಡಿಯುವುದು 14. ಪುಟಿಸುವುದು 15. ಉರುಳುವಿಕೆ 16. ತೆವಳುವಿಕೆ 17. ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು 18. ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು 19. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವರು 20. ಬಳಸುವುದು 21.ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು 22. ಗೌರವಿಸುವುದು 23. ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು 24. ಅಳುವುದು 25. ನಗುವುದು 26. ಉಜ್ಜುವುದು (ತೀಡುವುದು) 27. ತಿರುಗಿಸುವುದು 28. ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು 29. ತಳ್ಳುವುದು 30. ಎಳೆಯುವುದು 31. ಜೋಡಿಸುವುದು 32. ಬರೆಯುವುದು 33. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು 34. ತೂಗಾಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

1) ಮಂದಗತಿಯ (Inactive) ಆಟಗಳು

2) ತೀವ್ರ ಗತಿಯ (Active) ಆಟಗಳು

3) ಪ್ರಚೋದನಾ ಆಟಗಳು (Mental)

4) ಅನುಕರಣೆಯ ಹಾಗೂ ಸೃಜನ ಶೀಲ (ಪ್ರತಿಭೆಯ) ಆಟಗಳು (Creative and Imitative)

5) ಜೋಡಿ ಆಟಗಳು (Dual and Combative Games)

6) ವಿಶಾಲ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳು.

7) ಮಜಲು ಆಟಗಳು (Relay races)

8) ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಆಟಗಳು (Special Ocasions)

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.

1. ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸುವುದು.
3. ನಾಯಕ (ಮುಖಂಡತ್ವ) ಗುಣವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು (ಆದ್ಯತೆ) ಕೊಡದೇ ಮನರಂಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶದತ್ತ ಗಮನ ನೀಡುವುದು.
5. ಅನುಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.
6. ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೀಡಿ, ಒಂದು ಸಲ ಆಡಿ ತೋರಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ಆಟವಾಡಿಸುವುದು.
7. ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾದವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
8. ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಆಟಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುವುದು.
9. ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು

1) ಕೆಂಪು ದೀಪ (Red Light) :

ನಾಯಕನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವನು, ಉಳಿದ ಹುಡುಗರು ಕೋಣೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸತೊಡಗುವರು. ನಾಯಕನು 1 ರಿಂದ 5ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುವನು, ಆಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪುನಃ ಹಿಂದೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಹೇಳುವನು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆದು, ಮೊದಲು ಹಲಗೆ ಮುಟ್ಟುವವನು ಗೆದ್ದು, ನಾಯಕನಾಗುವನು.

2) ನಾನು ಬರಲೇ? (May I Come?) :

ನಾಯಕನ ಎದುರು ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರೂ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಮೊದಲನೆಯ ಹುಡುಗ "ನಾನು ಬರಲೇ?" ಎಂದು ಕೇಳುವನು. ನಾಯಕ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಬರಲು ಹೇಳುವನು. ಎರಡನೇ ಹುಡುಗ "ನಾನು ಬರಲೇ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನಾಯಕನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಜಿಗಿದು ಬರಲು ಹೇಳುವನು, ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಟಲು, ಕುಪ್ಪಳಿಸಲು, ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಜಿಗಿಯಲು, ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ ನಡೆಯಲು ನಾಯಕನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವನು, ಯಾರು ಮೊದಲು ನಾಯಕನನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೋ ಅವರು ನಾಯಕರಾಗಿ ಆಟಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ.

3) ಸದಾ ಕುಂಟುವ ಆಟ (Balance Race) :

ಎರಡು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಎರಡೂ ಸಾಲುಗಳ ಎದುರು ಒಂದೊಂದು ಅಡಿಯ ಅಂತರದಂತೆ 3 ಡಂಬೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಪ್ರತಿಸಾಲಿನಿಂದ ಮೊದಲನೆಯವರಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕುಂಟುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮೊದಲ ಡಂಬೆಲ್,ನಂತರ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಎರಡನೆಯ ಡಂಬೆಲ್ ತಂದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಓಡುತ್ತಾ ಬರಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

4) ಕೈಯಿಂದ ಕೈಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಆಟ (Hand to hand Relay) :

ಎರಡೆರಡು (ಜೋಡಿ) ಸಾಲುಗಳಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ವರೆಗೂ ಕೈಯಿಂದ ಕೈಗೆ ಕಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ, ಪುನಃ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಕಳಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು, ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಮುಗಿಸಿದ ಸಾಲು ಗೆದ್ದಂತೆ.

5) **ಪೊಟ್ಯಾಟೋರೇಸ್** (potato Race) :

ಎಷ್ಟು ಸಾಲುಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಸಾಲುಗಳ ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ತುಳ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನು (ಡಂಬೆಲ್ಸ್) ಇರಿಸಿ ಅದರ ಮುಂದೆ 2 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ವರ್ತುಳವನ್ನು ರಚಿಸಿರಬೇಕು. ಸಂಜ್ಞೆಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯವರು ಓಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಪೊಟ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ವರ್ತುಳಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ಬರುವರು, ಪ್ರತಿಸಾಲಿನ ಎರಡನೆಯವರು, ಪುನಃ ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ತುಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಬರುವರು, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮೊದಲು ಮುಗಿಸುವರೋ ಆಸಾಲಿನವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

6) **ಚೆಂಡು ಸಾಗಿಸುವ ಆಟ** (Ball Passing Relay) :

ವರ್ತುಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಳ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವರು, ಸಂಗೀತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಲೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಬ್ಬರಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವರು. ಸಂಗೀತ ನಿಂತಾಗ ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಇರುತ್ತದೋ ಅವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವರು, ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಇದ್ದಾಗ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

7) **ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ** (Mail box) :

ಮಕ್ಕಳು 4-5 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಸಾಲು ಬೆಂಗಳೂರು ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಲು ವಿಜಾಪುರ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಲು ಹಾಸನ ಹೀಗೆ ಹೆಸರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವರು, ನಾಯಕನು ಹೊರಗೆ ನಿಂತು. ಈಗ ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಸನದಿಂದ ವಿಜಾಪುರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಎನ್ನುವನು. ಕೂಡಲೇ ಹಾಸನ ಹಾಗೂ ವಿಜಾಪುರದವರು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ನಾಯಕನು ಆಗ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವನು. ಸ್ಥಳ ಸಿಗದೇ ಇರುವವನು ನಾಯಕನಾಗಿ, ಈಗ ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ವಿಜಾಪುರದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗುವದು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸುವನು.

8) **ಕಸಿದುಕೋ** (Grabit) :

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಒಂದು ಡಂಬೆಲ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ವರ್ತುಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಡಂಬೆಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ, ವರ್ತುಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಗೀತದೊಡನೆ ಓಡಲು ಹೇಳುವದು, ಸಂಗೀತ ನಿಂತೊಡನೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ಡಂಬೆಲ್ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಡಂಬೆಲ್ ಸಿಗದೇ ಇದ್ದವರು ಔಟಾಗುತ್ತಾಹೋಗುವರು.

9) **ಮುಟ್ಟಾಟ (Ordinary Tag) :**

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕ ಆರಿಸಬೇಕು. ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಲೇ ಅವನು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಅವನು ಯಾರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಔಟಾದಂತೆ. ಔಟಾದವನು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸುವನು.

10) **ಇಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಕು (Rat and Cat) :**

ಒಬ್ಬರು ಇಲಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೆಕ್ಕು ಆಗುವರು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲಾ ದುಂಡಗೆ ಕುಳಿತು ಪರಸ್ಪರ ಕೈಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವರು. ಇಲಿಯು ಒಳಗೆ ಇರುವುದು. ಬೆಕ್ಕು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಬಂದು ಇಲಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಇಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಬೆಕ್ಕು ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸಿ ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ತಡೆ ಮಾಡುವರು. ಬೆಕ್ಕು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಒಳಹೋಗಿ ಇಲಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಇಲಿ ಔಟಾಗಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.

11) **ಬೆಳಕು ನೆರಳಿನ ಆಟ (Sun and Shadow) :**

ಶಿಕ್ಷಕರು ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕಳ್ಳನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಳ್ಳನು ಉಳಿದ ಬಾಲಕರಿಗೆ "ನೆರಳು ಬೇಕೋ, ಬಿಸಿಲು ಬೇಕೋ?" ಎಂದು ಕೇಳುವನು. ಬಾಲಕರು, ಬಿಸಿಲು ಬೇಕೆಂದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕಳ್ಳನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು, ಸಂಜ್ಞೆ ಆದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ನೆರಳಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವರು. ಆಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕಳ್ಳನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವರು ಔಟಾಗುವರು, ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವದು.

12) **ನಂಬರು ಬದಲಿಸುವ ಆಟ (Changing the Number's) :**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ವರ್ತುಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ನಂಬರು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ನಿಂತುಯಾವುದಾದರೂ 2 ನಂಬರುಗಳನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು. ನಂಬರು ಕರೆಯಲಾದವರು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಈಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವವನು ಖಾಲಿಸ್ಥಳ ಆಕ್ರಮಿಸುವನು. ಸ್ಥಳ ಸಿಗದೇ ಇರುವವನು ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸುವನು.

13) **ಲಡ್ಡು ಲಡ್ಡು ತಿಮ್ಮಯ್ಯ (Drop the Kerchief)**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬನ ಹಿಂದೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟು ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇಟ್ಟಿದ್ದುಗೊತ್ತಾದರೆ ಅರನು ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಇಟ್ಟ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೇ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇಟ್ಟವನೇ ಪುನಃ ಬಂದು ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

14) ಊಟಕ್ಕೆ ಓಡಿ (Run for Supper) :

ಆಟಗಾರರು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಓಡುವವನಾಗಬೇಕು. ಅವನು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಓಡಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಆಟಗಾರರು ವಿರುದ್ಧ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಔಡುತ್ತಾ ಮುಟ್ಟಿದ ಆಟಗಾರನಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಯೂರು ಸ್ಥಳವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಓಡುವವರಾಗಬೇಕು.

15) ನಮಸ್ತೇ (Namaste) :

ಆಟಗಾರರು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಓಡುವವನಾಗಬೇಕು. ಅವನು ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುತ್ತಾ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವರ್ತುಳದ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾ ಓಡಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದಾಗ "ನಮಸ್ತೇ, ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?" ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಜಾಡಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಸ್ಥಳವು ಸಿಗುವದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಓಡುವವರಾಗಬೇಕು.

16) ಹುಲಿಗೆ ಯಾರು ಹೆದರುವಿರಿ? (Who is afraid of Tiger?) :

30 ಅಡಿ ಅಥವಾ 60 ಅಡಿ ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು 'ಹುಲಿ' ಆಗಿ ನಡುವೆ ನಿಲ್ಲುವನು. ಉಳಿದವರು ಒಂದು ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಹುಲಿ ಆದವನು "ಹುಲಿಗೆ ಯಾರು ಹೆದರುವಿರಿ?" ಎಂದು ಕೇಳುವನು. ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತ ಹುಡುಗರು "ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎದುರಿನ ಗೆರೆಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗುವರು. ಹುಲಿಯು ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟು ಹುಡುಗರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನು. ಹೀಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ಹುಲಿಗೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಆಟ (ಒಬ್ಬ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ) ಮುಂದುವರೆಸುವರು.

17) ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ (Hide and Seek) :

ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರು ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅವರು ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಉಳಿದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರೂ ಅಡಗಿಕೊಂಡಾದ ಮೇಲೆ ಇವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕು. ಇವನು ಅಡಗಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಸಿಕ್ಕವನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಕಳ್ಳನಾಗುವನು.

18) ಕೂತು ಏಳುವ ಮುಟ್ಟಾಟ (Squit tag) :

ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಮೂವರು ಕಳ್ಳರು ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವರು. ಉಳಿದವರು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾ ಅಡ್ಡಾಡುವರು. ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಕಳ್ಳರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದವನು ಕುಳಿತವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಓಡಾಡಬಲ್ಲರು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವು ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

19) ಕುಂಟಾಟ (Hopping Tag) :

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ, ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕುಂಟುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಲು ಹೇಳುವದು. ಔಟಾದವನಿಗೆ ಕುಂಟುವ ಸರದಿ ಬರುತ್ತದೆ.

20) ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಲುಬು (Dog and bone) :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎರಡು ಸಮ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ, ಸುಮಾರು 30 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳೂ ಸಾಲಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು 'ನಂಬರು' ಹೊಂದಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ವರ್ತುಳ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕರವಸ್ತ್ರ ಇಡಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಂಬರು ಕೂಗಬೇಕು. ಉದಾ : ನಂಬರ್ 5 ಅಂದಾಗ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ 5ನೇ ನಂಬರಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓಡಿ ಬಂದು ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಔಟಾದಂತೆ. ಔಟಾಗದೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಆ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಗುಣ ದೊರೆಯುವದು.

21) ಕೆರೆ-ದಡ (In and out) (on the bank; in the pond) :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವರ್ತುಳದ ಹೊರಗೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಕೆರೆ ಅಂದಾಗ ವರ್ತುಳದ ಒಳಗೆ ಜಿಗಿಯುವರು. ದಡ ಅಂದಾಗ ವರ್ತುಳದ ಹಿಂದೆ ಜಿಗಿಯುವರು. ತಪ್ಪಿದವರು ಔಟಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಒಬ್ಬನು ಗೆಲ್ಲುವನು.

22) ಗಂಟೆ ಎಷ್ಟು ತೋಳಪ್ಪ? (What is the time Mr. Wolf?) :

ಒಬ್ಬ ತೋಳನಾಗುವನು; ಉಳಿದವರು ಕುರಿಗಳಾಗುವರು. 40 ಅಡಿ ಅಂತರದ ಮೇಲಿರುವ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ತೋಳಪ್ಪ, ತೋಳಪ್ಪ ಗಂಟೆ ಎಷ್ಟು? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾ ತೋಳದ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವರು. ಒಂದು ಎರಡು, ಎಂಟು ಎಂದು ತೋಳ ಹೇಳುತ್ತಾ ಸಮೀಪ

ಬಂದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ "ಊಟದ ಸಮಯ" ಅಥವಾ "ಊಟದ ಹೊತ್ತು" ಎಂದು ಹೇಳುವನು, ಆಗ ಕುರಿಗಳು ಆರಂಭದ ಗೆರೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಓಡಬೇಕು. ತೋಳ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಯಾರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದೋ, ಅದು ತೋಳದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಆಟವು ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

23) ಮಂತ್ರ ದಂಡ (Magic Wand):

ಒಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಜಾದೂ ಬಡಿಗೆ (ಮಂತ್ರ ದಂಡ) ಇರುವುದು. ಅವನ ಸುತ್ತಲೂ ಆಟಗಾರರು ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಜಾದೂ ಬಡಿಗೆಯಿಂದ ಸೂಚಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರು ಮಾಡುವರು (ಉದಾ- ಎಡ ಬಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು, ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಣಿಯುವುದು, ಬಗ್ಗಿ ಏನೋ ಹುಡುಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಎದ್ದುನಿಂತು ಕೈ ಅತ್ತಿತ್ತ ಬೀಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ). ಜಾದೂಗಾರನು ತನ್ನ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಓಡಿ ಹೋಗುವರು. ಅವರನ್ನ ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಜಾದೂಗಾರನು ಓಡುವನು. ಅವನಿಂದ ಮೊದಲು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಜಾದೂ ಗಾರನಾಗುವನು. ಹೀಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

24) ಅಳಿಲು ಮತ್ತು ಗಿಡಗಳು (Squirrel and trees) :

ವರ್ಗವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಂತೆ ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಳಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಗಿಡಗಳ ಹಾಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು-ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು 'ಅಳಿಲು' ಆಗಬೇಕು. ಅಳಿಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಿಡಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಎಲ್ಲ ಅಳಿಲುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಬೇರೆ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಗಿಡಗಳು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಸಿಗುತ್ತವೆಯೋ ಅವರು ಗೆದ್ದವರೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವದು.

25) ಕೋತಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ (Crows and cranes):

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ 5 ಅಡಿ ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಲಾಗಿ ಎದುರು ಬದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾಲಿನವರು "ಕೋತಿ" ಎಂದೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಲಿನವರು "ಕೋಳಿ" ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೋ.......ಕೋ.......ಕೋ........ಕೋಳಿ ಎಂದಾಗ ಕೋಳಿ ಗುಂಪಿನವರು ಹಿಂದೆ ಇರುವರ 30 ಅಡಿ ಗೆರೆಯ ಕಡೆ ಓಡುವರು. ಅವರು ದಾಟುವದರೊಳಗಾಗಿ "ಕೋತಿ" ಗುಂಪಿನವರು ಅವರನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವರು. ಔಟಾದವರು ಕೋತಿಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವರು. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೋಳಿಯಾಗಿಯೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೋತಿ ಎಂದೂ ಕೂಗುತ್ತಾ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

26) ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು (Find your partner) :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕನ ಸುತ್ತಲೂ ಎರಡು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಳಗಿನವರು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನವರು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಓಡುವರು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿ (ಜೊತೆಗಾರನನ್ನು) ಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅವನ ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವನು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕೊನೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಜೋಡಿ ಔಟಾದಂತೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಜೋಡಿ ಉಳಿಯುವ ವರೆಗೂ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

27) ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಬಾ, ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋಣ (Come with me and we go home) :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಓಡಾಡುವವನಾಗಬೇಕು. ಉಳಿದವರು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನಿಂದ ತಾನು ನಿಂತಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು. ಓಡುವವನು ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುತ್ತಾ ಸುಮಾರು 6 ರಿಂದ 8 ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೊಡನೆ "ಬಾ", "ನನ್ನ ಜೊತೆ ಬಾ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವನ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಓಡುವವನು "ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಅವರು ಖಾಲಿ ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಯಾರಿಗೆ ಸ್ಥಳವು ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಓಡುವವರಾಗಬೇಕು.

28) ಕಳ್ಳ - ಪೋಲಿಸ್ ಆಟ (Thief and Policeman) :

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ವರ್ತುಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಪೋಲಿಸ್ ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಳ್ಳ ಮಾಡಿ ವರ್ತುಳದ ಹೊರಗೆ ಕಳ್ಳನನ್ನು, ಒಳಗೆ ಪೋಲೀಸನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸೀಟಿ ಊದಿದ ಕೂಡಲೇ ಪೋಲೀಸ್ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವನು. ಕಳ್ಳನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವರ್ತುಳದ ಹೊರಗೆ, ಒಳಗೆ ಓಡಾಡುವನು. ಕಳ್ಳನು ಸಿಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಯಾರ ಮುಂದಾದರೂ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ಆಗ ಹಿಂದಿನವನು ಕಳ್ಳನಾಗುವನು. ಇವನನ್ನು ಪೋಲೀಸ ಬೆನ್ನಟ್ಟಬೇಕು. ಪೋಲೀಸನ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಕಳ್ಳ ಪೋಲೀಸನಾಗುವನು. ಪೋಲೀಸನು ಕಳ್ಳನಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾ ಓಡಾಡುವನು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

29) ಕಡೆಯ ಜೋಡಿ ಹೊರಗೆ (Last-couple out) :

ಒಬ್ಬನು ಕಳ್ಳನಾಗುವನು. ಉಳಿದವರು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಕಳ್ಳನು ಈ ಸಾಲಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಜೊತೆಯ ಮುಂದೆ 14 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಆಟಗಾರರ ಕಡೆಗೆ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವನು. "ಕಡೆಯ ಜೊತೆಯವರು ಹೊರಗಾಗಿರಿ" "(Last Couple out)"

"ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಳ್ಳನು ಮೂರು ಸಾರಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವನು. ಕಡೆಯ ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಸಾಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಕಳ್ಳನು ಹಿಂತಿರುಗುವ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹವಣಿಸುವರು. ತನ್ನ ಗೆರೆ ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಕಳ್ಳನು ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಓಡುವನು. ಓಡುವ ಆಟಗಾರರು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಕೈಕೈ ಹಿಡಿದು ಸಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವರು. ಅವರಿಗೆ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಲು ಸ್ಥಾನ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದು. ಕಳ್ಳನು ಆಟವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಕಳ್ಳನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಮುಂದಿನ ಸರದಿಗೆ ಕಳ್ಳನಾಗುವನು. ಆಗ ಮೊದಲಿನ ಕಳ್ಳನು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಟಗಾರನು ಸಾಲಿನ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುವರು.

30) ದುಂಡು ಮುಟ್ಟಾಟ (Circle Pursuit) :

ವರ್ಗವನ್ನು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಲು ಹೇಳಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ 6ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ವರ್ತುಳವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ, ಒಂದೊಂದು ಟೀಮಿಗೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಟೀಮಿನ ಮುಂದೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಪ್ರಾರಂಭಿಕನಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಆಟಗಾರರು ತಲೆಬಾಗಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ವರ್ತುಳದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಿರುಗಿ ಬರುವಾಗ ಅವನು ತಮ್ಮ ಟೀಮಿನ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಹಿಂದಿನ ಆಟಗಾರರು ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಮಜಲುಗಳು (ರಿಲೇ ಓಟಗಳು)

Relay races

1) ಕುದುರೆ ಓಟದ ರಿಲೇ (Gallop Relay) :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಅಥವಾ 4 ಸಮ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಗುಂಪಿನ ಎದುರು ಸಮದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನಿಡಬೇಕು. ಸಂಜ್ಞೆ ಆದೊಡನೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಆಟಗಾರನು ಕುದುರೆಯಂತೆ ಓಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಗುಂಪಿನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಪುನಃ ತನ್ನ ಗುಂಪಿಗೆ ಬಂದು ಎರಡನೆಯ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರರು ಇದೇ ರೀತಿಯಂತೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

2) ಕಾಂಗರೂ ಓಟದ ರಿಲೇ (Kangaroo Relay) :

ಮೊದಲು ವರ್ಗವನ್ನು 3 ಅಥವಾ 4 ಸಮ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಎದುರು 25 ಅಡಿ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಲೋಡು ಇಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಮೊದಲನೇ ಆಟಗಾರನ ಕಡೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡು ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮುಂದಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ತನ್ನ ಗುಂಪಿಗೆ ಬರಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನವನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅವನು ಆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಂಟುತ್ತಾ ಓಡಿಹೋಗಿ ಪುನಃ ತನ್ನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರೆಯುವುದು. ಈ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಗುಂಪು ಗೆದ್ದಹಾಗೆ.

3) ಬಾತುಗೋಳಿ ರಿಲೇ (Duck Walk Relay) :

ಮೇಲಿನ ಆಟದಂತೆ ಪಂಗಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಗೆರೆ ಗುರುತಿಸಿ, ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದೊಡನೆ, ಬಾತುಕೋಳಿಯಂತೆ ನಡೆದು ಇಟ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.

4) ಕಪ್ಪೆಯ ಓಟ ರಿಲೇ (Frog Jump Relay) :

ಮೇಲಿನ ಆಟದಂತೆ ಪಂಗಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಗೆರೆ ಗುರುತಿಸಿ, ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಇಟ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ತಮ್ಮ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ರಿಲೇ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

5) ಓಟದ ರಿಲೇ (Running Relay) :

ಮೇಲಿನ ಆಟದಂತೆ ಪಂಗಡವನ್ನು ಮಾಡಿ ಗೆರೆ ಗುರುತಿಸಿ ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಓಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮುಂದಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಓಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿಗೆ ಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಸರದಿಯಂತೆ ಮುಗಿಸುವುದು.

6) ಲಾಳಿ ಮಜಲು (Shuttle Relay) :

50 ರಿಂದ 60 ಅಡಿಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಮಾನಾಂತರ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಪಂಗಡದವರನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಸಮಾನಾಂತರ ರೇಖೆಗಳ ಮೇಲೆ ಎದುರು ಬದುರಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಂದೆ ಇರುವವನು

ಓಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಎದುರಿಗಿನ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ತನ್ನ ಪಂಗಡದ ಸದಸ್ಯನ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವನು-ಈಗ ಕೈಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಓಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಎದುರಿನ ಸಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಹೀಗೆ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ತಮ್ಮ ಸರದಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವರು. ಮೊದಲು ಪೂರೈಸುವ ಗುಂಪು ಗೆದ್ದಂತೆ.

7) ಹಗ್ಗದ ಓಟದ ಮಜಲು (Skipping Shuttle Relay) :

ಈ ಮಜಲು ಲಾಳಿಯ ಮಜಲಿನಂತೆಯೇ, ಇಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನು ಹಾಗೆಯೇ ಓಡುವ ಬದಲು, ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವನು.

8) ಕುಂಟುವ ಮಜಲು (Shuttle hopping relay) :

ಇದು ಕೂಡಾ ಲಾಳಿಯ ಮಜಲಿನಂತೆಯೇ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಓಟಗಾರನು ಕುಂಟುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮಜಲು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವನು.

9) ಟನೆಲ್ ಬಾಲ್ ರಿಲೇ (Tunnel Ball Relay) :

ಮಜಲಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪಂಗಡಗಳು ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ನಿಂತು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸುವುದು. ಮುಂದೆ ಇರುವವನ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಜ್ಞೆ ಆದೊಡನೆ, ಗುಂಪಿನ ಮುಂದೆ ಇರುವವನು ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಗ್ಗಿ ಕಾಲುಕೆಳಗಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಉರುಳಿಸುವನು. ಅವನ ಹಿಂದಿರುವ ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರೂ ಅದನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಂದೂಡುವರು. ಚೆಂಡು ಹೀಗೆ ಟನೆಲ್ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಆಗುಂಪಿನ ಕೊನೆಯವನ್ನು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಓಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಬಂದು ಮೊದಲಿನವನು ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಮಾಡುವನು. ಈ ರೀತಿ ರಿಲೇಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ತಾಳ ಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಅ) ಲೇಝಿಮ್

ಆ) ಹೂಪ್ಸ ಕವಾಯಿತ್

ಇ) ಡಂಬೆಲ್ಸ

ಈ) ಬಂಬೂ ಕವಾಯತ

ಉ) ಧ್ವಜ ಕವಾಯತ

ಊ) ವ್ಯಾಂಡ್ಸ ಕವಾಯತ

ಲೇಝಿಮ್

ಲೇಝಿಮ್ 15 ರಿಂದ 18 ಇಂಚು ಉದ್ದದ, ದುಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಅಂಚಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಚಿಗೆ ಹಗುರವಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಚೈನ್ (ಸರಪಳಿ) ಇರಬೇಕು. ಸರಪಳಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು ಇರಬೇಕು ಬಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು. ಅಂದಾಜು ಅದರ ತೂಕ 1 ರಿಂದ 3 ಪೌಂಡು ಇದನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಲಗಿ ಬಡಿತದ ಜೋತೆಗೆ ಮೂಡಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಣೆಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಝಿಮ್ ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇವೆ :

I. ಹಿಂದೀ ಲೇಝಿಮ್.

II. ಘಾಟಿ ಲೇಝಿಮ್

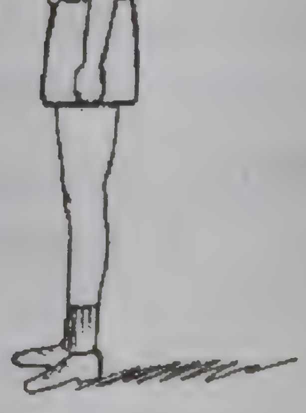
III. ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೇಝಿಮ್.

I. ಹಿಂದೀ ಲೇಝಿಮ್

1. ಲೇಝಿಮ್ ಸ್ಕಂದ್ :

ಎಣಿಕೆ 1 : ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು ಮುಂದೆ, ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗುವಂತೆ ಎಡಗಡೆ ಭುಜಕ್ಕೆ ಕೈ ಮಧ್ಯೆ ಹಾಯಿಸಿ ನೇತು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. (ಬಗಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.



ಸ್ಕಂದ

2. ಲೇಝಿಮ್ ಆರಾಮ್ :

ಎಣಿಕೆ 1 : ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಲೇಝಿಮ್‌ನ ಎಡಭುಜದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

3. **ಹೋಷಿಯಾರ್ :**

ಎಣಿಕೆ 1. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಿಡಿಕೆ, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ. ಬಲ ಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2. ಲೇಝಿಮ್‌ನ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಲೇಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಭವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಎದೆಯ ಕೆಳಗಡೆ ಎಳೆದಿರಬೇಕು.

ಸೂಚನೆಗಳು :

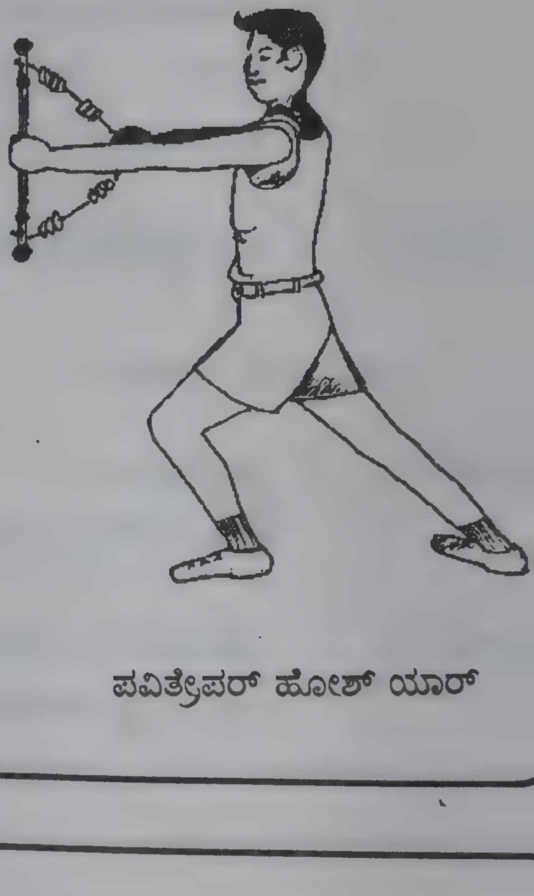
1. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಲೇಝಿಮ್ ಸ್ಕಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
2. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಕ್ಸರ್ ಸೈಜನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲೇ ಬೇಕು.
3. ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.
4. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೂರು ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಣಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿ :

ಎಣಿಕೆ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಹಿಡಿಕೆ, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಲ ಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಲಂಭವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಪವಿತ್ರೈಪರ್ ಹೋಶ್ ಯಾರ್

ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು :

1. ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿ :

ಎಣಿಕೆ 1 : ಎರಡರಂತೆ ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಲ ಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಡ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ಲೇಝಿಮ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

1. ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ :

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್.

ಎಣಿಕೆ 1 : ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಾಗವಾಗಿ ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ದಂಡ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಹಿಡಿದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮ್ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕೂಡಿಸಿದಾಗ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡುವುದು. ಅಗ ಲೇಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಂದಿರಲಿ.

ಎಣಿಕೆ 2 : ದೇಹವನ್ನು ಅರ್ಧ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣ ದಂಡು ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಕೆಳಗಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಹಿಡಿದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತಂದು ಬಲದ ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ 90° ಇರಬೇಕು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಭವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ವಿರಲಿ.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಬಲಗೈ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಎಡಗೈ ದಂಡವನ್ನು ಮೇಲೆ ಮುಖದ ಎದುರಿಗೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಎಡ ಮೊಳಕ್ಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಮೇಲೆ, ಕಬ್ಬಿಣದ ದಂಡ ಕೆಳಗೆ ಇದ್ದು. ಕನ್ನಡಿಯ ಹಾಗೆ ಮುಖದ ಎದುರಿಗೆ ಇರಬೇಕು ಇದನ್ನು ಎಪ್ಪು

ಎಣಿಕೆಯವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಬಾರದು. ಸರಿಯಾದ ಎಣಿಕೆಯಂತೆ 4 ಸಪ್ಪಳ ಬರಬೇಕು.

2. ಗಜ ಬೆಲ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಣಿಕೆ. 4ಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬರುವಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ಹಿಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಣಿಕೆ 4 ಕ್ಕೆ ಮತ್ತು 8ಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

3. ಏಕ್ ಜಗಹ :

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್

ಎಣಿಕೆ 1 : ಹೋಷಿಯಾರ್ ಅಥವಾ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ 4ನೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಿಸುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲ ಮುಂಗಾಲ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಒಂದನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಬದಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ತೆರೆಯಬೇಕು ಸ್ವಲ್ಪ ದೇಹವನ್ನು ಎತ್ತಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ 3ರಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕೈಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಲಗಡೆ ಇರಲಿ.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಎಡ ಕೈಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಆಗ ಬಲಗೈ ದಂಡವನ್ನು ದೇಹದ ಕಡೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5 : ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲತುದಿ ಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ದೇಹವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 6 : ಎಣಿಕೆ ಎರಡರಂತೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಬರಲಿ.

ಎಣಿಕೆ 7 : ಎಣಿಕೆ 3ರಂತೆ ಆದರೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ.

ಎಣಿಕೆ 8 : ಎಣಿಕೆ 4 ರಂತೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಲೇಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಭವಾಗುವಂತೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎದೆಯ ಕಡೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು.

4. ಅಡಿಲಗಾವ್ :

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್

ಎಣಿಕೆ : 1,2,3 ಮತ್ತು 4 ಎಲ್ಲವೂ ಏಕ್ ಜಗಹ ತರದಂತೆ ಆದರೆ ಕಾಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದಲಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

4. ಅಡಿಲಗಾವ್ : (ಎಂಟು ಎಣಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ)

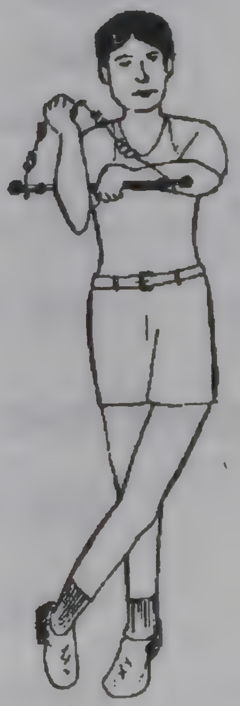
ಎಣಿಕೆ 1: ಏಕ್ ಜಗಹ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 2: ಏಕ್ ಜಗಹ ಎರಡರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 3: ಏಕ್ ಜಗಹ ಮೂರರಂತೆ.

ಈಗ ಎಡ ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಬಲಪಾದದ ಹೊರಗಡೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹೊರಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಏಕ್ ಜಗಹ 4 ರಂತೆ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.


ಅಡಿ ಲಗಾವ್

ಸೂಚನೆ :

ಪ್ರತಿ ಎಣಿಕೆ 3ಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ತಂದು ಇಡಬೇಕು. ಎಣಿಕೆ . 1.ಕ್ಕೆ ಪಾದವು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

5. ಪವಿತ್ರ. (ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ)

ಸ್ಥಿತಿ : ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 1: ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ದಂತೆ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮ್ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ದೇಹವನ್ನು ಅರ್ಧ ಎತ್ತಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲು ಮಧ್ಯ ಲೇಝಿಮನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಚಾರ್ ಅವಾಜ್ ಮೂರರಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳದೆ ದೇಹವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿ
ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

6. ದೋ ರುಖ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್.

ಎಣಿಕೆ : 1,2, ಮತ್ತು 3 ಎಣಿಕೆಗಳು ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್‌ದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 4: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳದೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಬಲಗಾಲ ಮೇ
ಪವಿತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎದೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದ
ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (ಎಡಗೈ ಮುಂದೆ, ಬಲಗೈ ಎದೆಯ ಕಡೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು)

ಎಣಿಕೆ 5: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಲಗಾಲ ತುದಿಗಾಲ ಹತ್ತಿರ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6: ಎಣಿಕೆ ಎರಡರಂತೆ.

7. ಘೂಮ್ ಜಾವ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್

ಎಣಿಕೆ : 1. ಮತ್ತು 2 ದೋರುಖ್ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗುತ್ತಾ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟ
ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಲಂಜ್ ಆಗಿ ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ತರೆದಿರಬೇಕು

ಎಣಿಕೆ 5: ಮತ್ತು ಎಣಿಕೆ 6: ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 7: ಮತ್ತು ಎಣಿಕೆ 8: ಎಣಿಕೆ 3 ಮತ್ತು ಎಣಿಕೆ 4 ರಂತೆ.

8. ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ್.

ಸ್ಥಿತಿ : ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್

ಎಣಿಕೆ 1: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಗಡಿಯಾರದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ತರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಲಗೈ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ "L" ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.

9. ಫೀಛೇ ಫಲಾಂಗ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗುತ್ತಾ (ಗಡಿಯಾರದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದುಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ತರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಲಗೈ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ "L" ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಲಂಜ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಘಾಟಿ ಲೇಝಿಮ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡವನ್ನು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು .

ಎಣಿಕೆ 2: ಕಬ್ಬಿಣ ಹಿಡಿಕೆ ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೆ ಹಿಡಿಕೆಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

1. ದೋ ಅವಾಜ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಕಬ್ಬಿಣ ತುಂಡನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕೆಳಗಡೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಕಬ್ಬಿಣ ತುಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆಗೆ ಹೊಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 4: ಎಣಿಕೆ ಎರಡರಂತೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಣಿಕೆ 16ರ ವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

2. ಚಾರ್ ಅವಾಜ್.

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್

ಸ್ಥಿತಿಯ ಎಣಿಕೆ 1 : ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಕಬ್ಬಿಣ ತುಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಎಣಿಕೆ 1: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತಾ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತಾ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ 16 ಎಣಿಕೆ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

3 ಆಠ್ ಠೋಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು

ಎಣಿಕೆ 2: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 4: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5: ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಲೇಝಿಮನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು, ಕಬ್ಬಿಣ ಹಿಡಿಕೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 7: ಎಣಿಕೆ. ಮೂರರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 8: ಸ್ಥಿತಿಗೆ.

4. ಕದಮ್ ತಾಲ್.

ಸ್ಥಿತಿ : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೇಝಿಮ್ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಉರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೇಝಿಮ್ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಿರಿಗಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 7: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 8: ಸ್ಥಿತಿ.

5. ಫಿಛೇ ಪಾಂವ್

ಸ್ಥಿತಿ : 4ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 1 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೋಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಿರಿಗಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 7 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 8 : ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

6. ಆಗೇ ಪಾಂವ್

ಸ್ಥಿತಿ : ವ್ಯಾಯಾಮ 5 ರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 1 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೋಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಬಲಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 7 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 8 : ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

7. ಆಗೇ-ಫೀಛೇ ಪಾಂವ್

ಸ್ಥಿತಿ : ವ್ಯಾಯಾಮ 6 ರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 1 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೋಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಬಲಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 7 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 8 : ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

8. ಪವಿತ್ರ

ಸ್ಥಿತಿ : ವ್ಯಾಯಾಮ 7ರಂತೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ 7ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಣಿಕೆಗೆ ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಊರಿದಾಗ ಎರಡು ಸಾರಿ ಹಾಘಾ ಮಾಡಬೇಕು.

9. ಪವಿತ್ರ ಬೈಠಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ವ್ಯಾಯಾಮ 2ರಂತೆ (ಚಾರ್ ಅವಾಜ್)

ಎಣಿಕೆ 1 : ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಲೇಝಿಮ್ ಸೋಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಲೇಝಿಮ್ ಬಲಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5 : ಲೇಝಿಮ್ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6 : ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ಮ್ ಎಡಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು

ಎಣಿಕೆ 7 : ಲೇಝಿಮ್ ಸೋಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 8 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ [illegible]

10. ಪವಿತ್ರ ಪೂರ್ಣ ಬೈಠಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ವ್ಯಾಯಾಮ 2ರಂತೆ (ಚಾರ್ ಆವಾಜ್)

ಎಣಿಕೆ 1 : ಲೇಝಿಮ್ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಲೇಝಿಮ್ ಎಡಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಲೇಝಿಮನ್ನು ಸೋಂಟದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಲಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5 : ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ನೇಗದು ಮುಂದೆ ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಿರಿಗಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6 : ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತಾ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಎಡ ಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 7 : ಲೇಝಿಮನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ತರೆದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 8 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಎನ್.ಡಿ.ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್

(ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಿಸಿಪ್ಲಿನ್ ಸ್ಕೀಮ್)

ಲೆಝೀಮ್ ಪಕಡ್ : ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲೆಝೀಮನ್ನು ಎಡದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಮೇಲೆ ಕಬ್ಬಿಣ ದಂಡ ಕೆಳಗೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲೆಝಿಮ್ ಕೆಲಿಯೇ ಹುಷ್ಯಾರ್ : ಲೆಝೀಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಘಾಟಿ ಲೆಝೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಂತೆ ಆದರೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ

ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಹಾಥ್ ಹರ್ಕತ್ :

ಎಣಿಕೆ 1 : ಎಡಕ್ಕೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಎದೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಲೆಝಿಮನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿದು ಆಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ನೋಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಪ್ರಾರಂಭದ ಹುಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ ಬಲಗಡೆಗೆ

ಎಣಿಕೆ 4 : ಹುಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿ.

2ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ
ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಪಾಂವ್ ಹರಕತ್.

ಸ್ಥಿತಿ : ಎಡ ಮೊಳಕಾಲು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗುವಂತೆ ಹಾಗೂ ತುದಿಗಾಲು ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಲೇಝಿಮ್ ಹುಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿ.

ಎಣಿಕೆ 1 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಲೆಝಿಮನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ನೆಲದಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲು ಎತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ ಬಲಗಡೆ

ಎಣಿಕೆ 4 : ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ
ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

3 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಗೆ ಕೀ ಹರಕತ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಮೊದಲಿನಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 1 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಊರಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು (ಸೊಂಟ ಬಾಗಿಸಬಾರದು)

ಎಣಿಕೆ 3 : ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಊರಿ ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ ಬಲಕ್ಕೆ. ಸೊಂಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ ಸೊಂಟ ನೇರ ಇದೇ ತರಹ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

4 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸ್ಥಿತಿ : 3ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ : ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಪಾಂವ್ ಹರಕತ್ ದಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 1: ಲೇಝಿಮನ್ನು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ತೆರೆದು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಲ್ಲಿ 30° ಯಾಗುವಂತೆ ಎತ್ತಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಲೇಝಿಮನ್ನು ತೆರೆದ ನಂತರ ಬಲಗಾಲ ಊರಿ ಲೇಝಿಮ್ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಎಡಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ.

5 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಗೇ ಕೀ ಝುಕ್ನಾ ಹರಕತ್

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ : 3ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಸೊಂಟವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಲೇಝಿಮನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು.

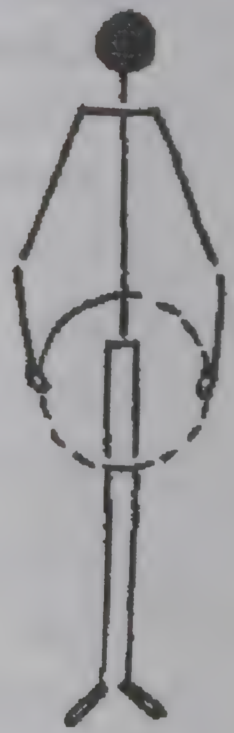
ಎಣಿಕೆ 2: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ನೇರ ಮಾಡದೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗುವಂತೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಊರಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಲೇಝಿಮನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

ಹೂಪ್ಸ್ ಕವಾಯತು Hoop Drill

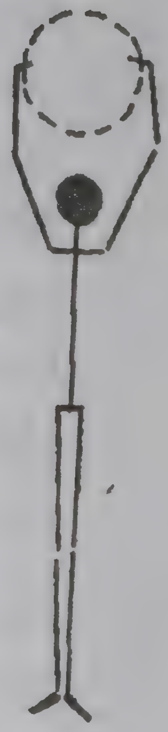
27" ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿರುವ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



ಸ್ಥಿತಿ : ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಸಮನಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿರಬೇಕು.

ಆರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿ : ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ತರಬೇಕು

ವ್ಯಾಯಾಮ - 1



ಎಣಿಕೆ 1: ಬಲಗೈ ಎಡಬುಜಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ತಂದು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಎಡಗೈ ಕೆಳಗಡೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲ್ಗಡೆ ತಂದು ಬಲಗಡೆ ಮೂಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ 1ರಂತೆ

ಎಮಿಕೆ 4: ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 2

ಎಣಿಕೆ 1: ಹೂಪ್ಸನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೈನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಎಣಿಕೆ 1 ನೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸುವುದು ಬಲಗೈ ಕೆಳಗೆ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 3

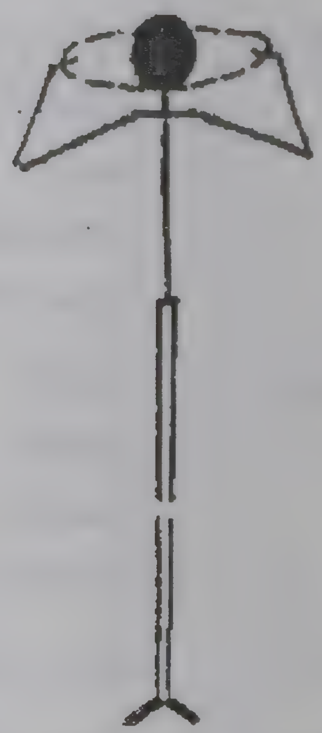
ಎಣಿಕೆ 1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ತಲೆಯ ಎಡಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಬಲಭುಜದ ಮೇಲೆ ಲಂಬ ಬರುವಂತೆ ತರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 4



ಎಣಿಕೆ 1: ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ತಂದು ಪವಿತ್ರವಾಗುವಂತೆ ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಜೋರಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 5

ಎಣಿಕೆ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಲಗಡೆ ಮೂಲೆಗೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾತ್ರ ಇಡುತ್ತ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಎದೆಯ ನೇರಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಎದೆಗೆ ತರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿರಿ ಅಂದರೆ ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

EDU-120

ವ್ಯಾಯಾಮ - 6

ಎಣಿಕೆ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಲಗಡೆ ಮೂಲೆಗೆ ತುದಿಗಾಲು ಊರುತ್ತ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸಿ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು. ಹೂಪ್ಸ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಲಿ.

ಎಣಿಕೆ 2: ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ತಂದು ಪವಿತ್ರ ಮಾಡುತ್ತ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಬಲಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ಸುತ್ತಿ ತಂದು ಎಡಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಂತೆ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಇದೇ ತರಹ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 7

ಎಣಿಕೆ 1: ಮುಖದ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು.

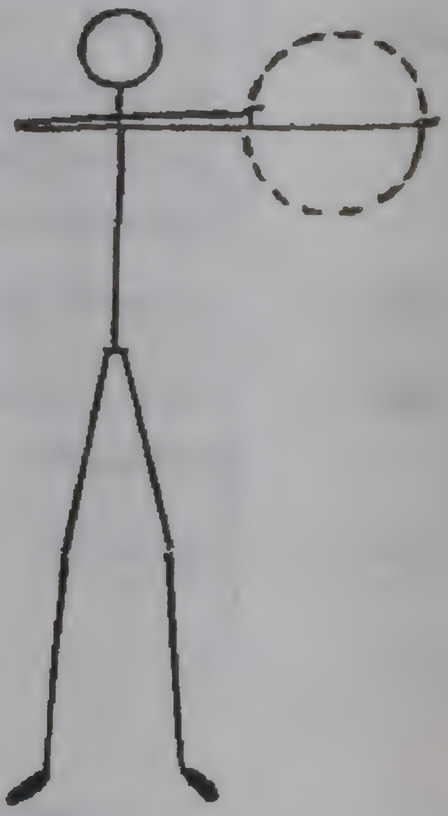
2: ಜಗಿದು ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು.

3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4: ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಎಣಿಕೆ 8ರವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು)

ವ್ಯಾಯಾಮ - 8



ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಎತ್ತಿ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೂಪ್ಸನ್ನ ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲಗೈ ಎಡಭುಜದ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಎಡಗೆ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ಬಲಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 3: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು

ವ್ಯಾಯಾಮ - 9

ಎಣಿಕೆ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೆ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಹಿಂದೆ ತಂದು. ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಊರಿ ಹೂಪ್ಸನ್ನು ಬಲಭುಜದ ಹತ್ತಿರ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಹಿಡಿದು ಹೂಪ್ಸ್ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು)

ವ್ಯಾಯಾಮ - 10

ಎಣಿಕೆ 1: ಬಲಗಾಲ ಮುಂದೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿ ಹೂಪ್ಪನ್ನು ತಲೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಬಲಭೂಜಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು ಎಡಗೈ ಎಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

ಡಂಬಲ್ಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಸೂಚನೆ : ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಡಂಬಲ್ಸ್ನನ್ನು ತೂಕವು ಅಂದಾಜು ಒಂದೂವರೆ ಪೌಂಡ್, ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ಗುಂಡಿನ ಆಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯುವ ಭಾಗ. 4 ಇಂಚು ಸುತ್ತಳತೆ ಇರಬೇಕು.

ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ : ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಡಂಬಲ್ಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು "ಹೋಷಿಯರ್" ಅಥವಾ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಡಂಬಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೋಷಿಯಾರ್ ಅಥವಾ Position ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ 1, ಊಪರ್ ನೀಚೇ ಠೋಕ್.

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚದೇ ನೇರವಾಗಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತ ತಲೆಯಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಯ್ದು ಡಂಬಲ್ಲನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಊರುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತರುತ್ತಾ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಬಾಗದೇ ಡಂಬಲ್ಸ್ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ.

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಹೀಗೆಯೇ ಎಣಿಕೆ 8ರವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ವ್ಯಾಯಾಮ 2. ಆಗೇ ಪೀಛೇ ಠೋಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1: ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತ ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೈ ಮಣಿಸದೇ ಮುಂದುಗಡೆ ಅಂಗೈ ಕೆಳಮುಖವಾಗುವಂತೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಹಿಮ್ಮಡಿ ಊರುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದುಗಡೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಹೀಗೆಯೇ ಎಣಿಕೆ 8ರವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ವ್ಯಾಯಾಮ 3. ಕಮರ್ ಝುಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ತಂದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೆ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೇ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ತುದಿಗಾಲುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಡಂಬಲ್ಸ್ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ 1ರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಹೀಗೆಯೇ ಎಣಿಕೆ 8ರವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ವ್ಯಾಯಾಮ 4. ಬಾಯೇ ದಹಿಂನೇ ಠೋಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎಡಗಾಲು ಮಣಿಸಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ತುದಿಗಾಲು ಮುಂದಿನ ಕಡೆ ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರುಗಡೆ ಇರಬೇಕು. ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ಹಾಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಒಯ್ದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತಂದು ಎಡಮೊಳಕಾಲು

ಮುಂದುಗಡೆ ಎದುರು ಬಡಿಯಬೇಕು.

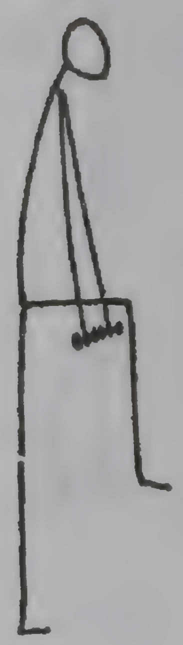
ಎಣಿಕೆ 3 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೂಡಿಸುತ್ತಾ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದೇ ರೀತಿ (ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು)

ವ್ಯಾಯಾಮ 5. ಅಡಂಗ್ ಆಗೆ

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1 : ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಿತಿ ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಿರುವಂತೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ 2 : ಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೆ ಪಕ್ಕದಿಂದ ತರುತ್ತಾ ಎಡಮೊಣಕಾಲು ಒಳಗಡೆ ಬಡಿಯಬೇಕು ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುತ್ತ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ನಂ. 1ರ ಹಾಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಇದೇ ತರಹ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು)

ವ್ಯಾಯಾಮ 6. ಅಡಂಗ್ ಬಾಜು

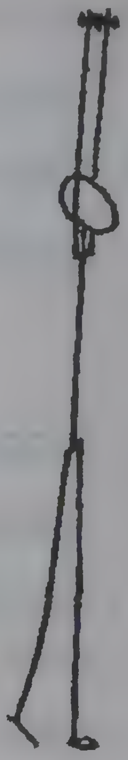
ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1 : ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಒಳಗಡೆ ಬಡಿಯಬೇಕು

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತಾ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ (ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು) ಹಾಗೂ ಎಣಿಕೆ 8 ರವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು.



ವ್ಯಾಯಾಮ 7. ಪೇಟ್ ಘುಟನ್ ಠೋಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಊಪರ್-ನೀಚೆ ಕೆ ಠೋಕ್ (ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್ 1 ರಂತೆ)

ಎಣಿಕೆ 2: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕಾಲಲ್ಲಿ 90° ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗುವಂತೆ ತುದಿಗಾಲು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ಮೊಣಕಾಲ ಬುಡದಲ್ಲ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಇದರಂತೆ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ 8. ಚೌಪೇರ್ ಠೋಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಗೈ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಇರಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 2: ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತರುತ್ತಾ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಬಡಿಯಬೇಕು ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3: ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಡಂಬಲ್ಸನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಣಿಕೆ 1ರ ಹಾಗೆ

ಎಣಿಕೆ 4: ಎಣಿಕೆ 2ರ ಹಾಗೆ ಈಗ ಪೀಚೇ ಮೂಢ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಎಣಿಕೆ 5, 6, 7,8ರವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಂಬೂ ಕವಾಯತು Pole Drill

ಸೂಚನೆ : 16 ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದ, ಎರಡು ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಬಂಬೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಚನೆ : 9 ಬಂಬುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. 8 ರಿಂದ 10ರವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಂಬೂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸಣ್ಣವರು ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡವರು ಹಿಂದೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೋಷಿಯಾರ್

ಹೇಳಿ ಒಂದು ಎಂದಾಗ ಮುಂದಿನ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಬಂಬೂವನ್ನು ಹಿಡಿದು 2ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಬೆರಳುಗಳು ಒಳಗಡೆ ಆಗುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು)

ವ್ಯಾಯಾಮ -1.

ಎಣಿಕೆ 1: ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು.

" 2: ಕೈಗಳು ಬದಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಲಿ

" 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

" 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 2

ಎಣಿಕೆ 1: ಒಂದೇ ಚಲನೆಗೆ ಭುಜದ ಮೇಲೆ

" 2: ಎದೆಯ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಚಾಚಬೇಕು.

" 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

" 4: ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 3

ಎಣಿಕೆ 1: ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಭುಜಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು.

" 2: ಬಂಬೂ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ಹಾಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

" 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

" 4: ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ

ವ್ಯಾಯಾಮ - 4

ಎಣಿಕೆ 1: ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜೋರಾಗಿ ತಂದು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

" 2: ಬಂಬೂ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ಹಾಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

" 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

" 4: ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 5

ಎಣಿಕೆ 1: ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಡಗಾಲು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಎಡಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

" 2: ಎಡಗಾಲು ಮಡಿಚಿ ಎಡಗೈ ಎಡಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಕಡೆಗೆ ತರಬೇಕು.

" 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

" 4: ಕಾಲುಕೂಡಿಸಿ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

(ಹಾಗೆಯೇ ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು)

ವ್ಯಾಯಾಮ - 6

ಎಣಿಕೆ 1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಎಡಕ್ಕೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

" 2: ಬೆಸ ಸಂಖ್ಯೆಯವರು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಲಂಬಮಾಡಿ ಮಣಿಚಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಂಬೂವನ್ನು ಎಡಗಾಲಲ್ಲಿ, ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯವರು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಬಂಬೂವನ್ನು ಬಲಗಾಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

" 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

" 4: ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ ಇದನ್ನೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 7

ಎಣಿಕೆ 1: ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.

" 2: ಬೆಸಸಂಖ್ಯೆಯವರು ಬಂಬೂವನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯವರು ಪೂರ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

" 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

" 4: ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ - 8

ಎಣಿಕೆ 1: ಬಂಬೂವನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

" 2: ಬೆಸ ಸಂಖ್ಯೆವರು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಬಂಬೂ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಂಬೂವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವ ಹಾಗೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಕಾಲು ಮಣಿಸಬಾರದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಸರಿಸಂಖ್ಯೆಯವರು ಬಲಗಡೆ ಮಾಡಬೇಕು.

" 3: ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

" 4: ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ . ಇದೇ ರೀತಿ ವಿರುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು.

ಬಾವುಟ ಕವಾಯತು (Flag Drill)

ಅಳತೆ ಒಂದೂವರೆ ಇಂಚು ಹಾಗೂ 2 ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿದುರಿನ ತುಂಡು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಉದ್ದ ಅಗಲವುಳ್ಳ ಬಾವುಟ.

ಬಣ್ಣ :

ಎಲ್ಲರ ಎಡಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತರವಾದ ಬಣ್ಣದ ಬಾವುಟ ಬಲದ ಕೈಗೆ ಒಂದು ತರಹ ಬಣ್ಣದ ಬಾವುಟ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು, ಕಪ್ಪು, ನೀಲ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ.

ಸ್ಥಿತಿ :

ಸಾವ....ಧಾನ್ ಬಾವುಟವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡತೊಡೆಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲತೊಡೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕತ್ತಿರಿಯಾಕರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1 ರಿಂದ 9 ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ : 1:1

1-1 ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು 90°ಕ್ಕೆ ಮಣಿಸಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಾವುಟ ಗದ್ದದ ನೇರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ : 2:1

2.1 ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಬಾವುಟವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.

2. ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ.
ಇದೇ ತರಹ ಬಲಗಡೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ : 3.1

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಡದ ಮೂಲೆಗೆ ಇಡುತ್ತಾ ಬಾವುಟವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.

2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ.
ಇದನ್ನು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ 4.1 :

ಎಡಗೈ ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಭುಜಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಾವುಟವನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

2. ಪೂರ್ತಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಾಂತರವಾಗುವಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ.
ಅದೇ ತರಹ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ 5.1 :

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಯಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

2. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಕ್ಕಿದ್ದ ಕಾಲು ಮಣಿಸಿ ಬಾವುಟವನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆ

ಒಯ್ದು ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಬಲಗಾಲು ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
ಇದೇ ತರಹ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ 6.1:

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎಡದ ಮೂಲೆಗೆ ಮೊಳಕಾಲ ಮಣಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾ ಬಾವುಟವನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

2. ಬಾವುಟವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ತಂದು ಕೆಳಗಡೆ ಬಲಗಾಲಮುಂದೆ ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು
ಇದೇ ತರಹ ಬಲಕ್ಕೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ 7.1 :

ಎಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು (ಸಮಾಂತರ)

2. ಬಲಗಾಲು ಮಣಿಸುತ್ತಾ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
(ಇದೇ ತರಹ ಬಲಗಡೆಗೆ)

ವ್ಯಾಯಾಮ 8.1 :

ಮುಂದೆ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಭವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

2. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಗಾಲ ನೇರಮಾಡಿ ಬಲಗಾಲಮಣಿಸಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಭುಜಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಲಂಭವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ

4. ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
ಬಲಗಾಲ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ 9.1 :

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಮಣಿಸಿ ಅದೇ ಕಡೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಬಾವುಟವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.

2. ಬಾವುಟವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಸುತ್ತಾ ಹಿಂದೆ ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ
4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ 10.1 :

ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ತಲೆಯಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಯ್ದು ಕತ್ತರಿ ಆಕಾರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

2. ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.
3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ
4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ 11.1 :

1. ತುದಿಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಒಯ್ದು ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
2. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಬಾವುಟಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಲಿ.
3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ
4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ 12.1 :

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗುವಂತೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಿ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗುವಂತೆ ಚಾಚಬೇಕು.
3. ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ
4. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ.

ವಾಂಡ್ಸ್ (Wands)

ವಾಂಡ್ಸ್ 3,4 ರಿಂದ 6 ಅಡಿಯವರೆಗೆ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 3 ರಿಂದ 6 ಇಂಚಿನವರೆಗೆ ದಪ್ಪ ಬಿದಿರಿನದ್ಧಿರಬೇಕು.

1. ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ :

ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಭುಜದ ಹಿಂದುಗಡೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ವಾಂಡ್ಸನ್ನ ಕೆಳಭಾಗ ಮೊಳಕಾಲವರೆಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

2. ಆರಾಮ್ :

ಇದನ್ನು ಮೂರು ಏಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಂಡ್ಸ್ ಹಿಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯಿಂದ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಮುಂದಿನ ತುದಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈ ಹತ್ತಿರ ಬಲಗೈ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

2. ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಬಲಗಾಲದ ತುದಿಯಗಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

3. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಬೇಕು ಉಳಿದೆಲ್ಲವು ವಿಶ್ರಮ್ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ.

3. ಸಾವಧಾನ್ :

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

1 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಾಂಡ್ಸ್ ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿ ಎಣಿಕೆ 7

4. ಹೋಷಿಯಾರ್ :

ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು 6 ಇಂಚು ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಭುಜದ ಮುಂದಗಡೆ ಭುಜಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಮರ್ ಝುಕ್ (ಬಾಲಕವಾಯತ್)
1ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸ್ಥಿತಿ : ಹೋಷಿಯಾರ್

ಎಣಿಕೆ 1 : ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಪಕ್ಕದಿಂದ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಎದೆಯ ಮುಂದಿನ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಭುಜದ ಹತ್ತಿರ ಅಂಗೈ ಹೊರ ಮುಖವಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಊರಬೇಕು.

" 2. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿ ಊರುತ್ತಾ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

" 3. ನೆಗೆದು ಕಾಲನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

" 4. ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಮೊದಲು ಎದೆಗೆ ತಂದು ಹಾಗೆ ಕೆಳಗೆ ಒಯ್ಯು, ಕೈ ಮಡಿಸಭಾರದು. ದೃಷ್ಟಿವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಕಡೆಗಿರಬೇಕು.

" 5. ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಎಣಿಕೆ 3ರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

" 6. ಎಣಿಕೆ 2 ರಂತೆ ನೆಗೆದು ಬರಬೇಕು.

" 7. ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ

" 8. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿ ಊರುತ್ತಾ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

2 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಪೀರ್ ಹಾಥ್ ಬೈಲ್ ಜಾವ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ : 1 ಮತ್ತು ಎಣಿಕೆ 2,3 ಕಮರ್ ಝುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

" 4. ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

” 5. ತುದಿಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬೇಕು

” 6. ಎಣಿಕೆ 4ರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

” 7. ಹಾಗೂ ಎಣಿಕೆ 8 ಕಮ್ ಝುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಂ 7, 8 ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

3 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಕುಖನಿ

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ : 1 ಮತ್ತು 2 ಕಮರ್ ಝುಕ್ ಎಣಿಕೆ 1, 2 ರಂತೆ 3 ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಟ್ಟು ಮೊಳಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಣಿಸಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ವಾಂಡಸ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ವಾಂಡ್ಸ್ ಬಲಕ್ಕೆ ಎಡಭುಜದ ಹತ್ತಿರ ಬರಬೇಕು.

” 4. ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಇದೇ ತರಹ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

4 ನೇಯ ವ್ಯಾಯಾಮ : ತೀರ ಚೀ ಹೂಲ್ ಏಕ್.

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ : 1 ಮತ್ತು 2 ಕಮರ್ ಝುಕ್ ಎಣಿಕೆ 1, 2 ರಂತೆ 3 ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿದ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಎದೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

” 4. ಕಾಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು

” 5. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಎದೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

” 6. ಎಣಿಕೆ 4 ರಂತೆ

” 7. ಮತ್ತು 8 ಕಮರ್ ಝುಕ್‌ದಂತೆ

5 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ತಿಶ್ ಚೀ ಹೂಲ್ ದೋ

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ : 1 ಮತ್ತು 2 ಕಮರ್ ಝುಕ್ ದಂತೆ

” 3. ಮುಂದೆ ಬಲ ಮೂಲೆಗೆ ಬಲಗಾಲನಿಂದ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿ, ವಾಂಡ್ಸನ್ನ ಬಲತುದಿಯನ್ನು ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

” 4. ಕಾಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ತರುವುದು.

” 5. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಿಂದೆ ಎಡಮೂಲೆಗೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಅದೇ ಮೂಲೆಗೆ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

” 6. ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ

” 7. ಮತ್ತು 8 ಕಮರ್ ಝುಕ್‌ದಂತೆ

6 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಾಂದ್ ಪಟಕ್ ಏಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಹಾಗೂ ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಎಣಿಕೆಗಳು ಕಮರ್ ಝುಕ್‌ನಂತೆ

” 3. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎದೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

” 4. ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ
ಇದೇ ತರಹ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಬಲಗಡೆಗೆ ಎಣಿಕೆ 5. 6ನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
7,8ನ್ನು ಕಮರ್ ಝುಕ್‌ನಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

7 ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಾಂವ್ ಪಟಕ್ ಏಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಏಣಿಕೆ 1.2 ಇದನ್ನು ಕೂಡಾ ಪಟಕ್ ಏಕ್ ಇದ್ದಂತೆ ಮೊದಲು ಎಡಕ್ಕೆ ನಂತರ ಬಲಗೈ ಹೊರಳುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು.

” 3. ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ಎದೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

” 4. ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ತರಬೇಕು.

” 5. ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಬಲಕ್ಕೆ

” 6. ಎಣಿಕೆ 4 ರಂತೆ
7 ಮತ್ತು 8 ಕಮರ್ ಝುಕ್‌ದಂತೆ

8ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಮರ್ ಝುಕ್

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವಧಾನ್

ಎಣಿಕೆ 1.2 ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಎಣಿಕೆಗಳು ಕಮರ್ ಝುಕ್‌ನಂತೆ

ಎಣಿಕೆ 3. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪವಿತ್ರ ಮಾಡಿ ವಾಂಡ್ಸನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

" 4. ಎಣಿಕೆ. ಎರಡನೇ ಸ್ಥಿತಿ.

5 ಹಾಗೂ 6 ಮೊದಲಿನ ಎಣಿಕೆ 3 ಮತ್ತು 4 ರಂತೆ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

7 ಮತ್ತು 8 ಕಮರ್ ಝುಕ್‌ನಂತೆ.

ಪದ ಕವಾಯತ Drill and Marching

1.	ದಿಟ್ಟತನ :		ದಿಟ್ಟತನ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ ನಿಲುವು. ಆಜ್ಞಾಕಾರಕತ್ವ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಪದಕವಾಯಿತು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.
2.	ಸಾವಧಾನ್ : Attention	1.	ಕಾಲುಗಳ ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹತ್ತಿರವಿರಬೇಕು.
		2.	ತುದಿಗಾಲುಗಳು 'V' ಆಕಾಲದಲ್ಲಿ 30° ಕೋನ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
		3.	ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸರಳವಿರಬೇಕು. ಅರ್ದಮುಷ್ಠಿ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
		4.	ಎದೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು. ನೋಟವು 50 ರಿಂದ 100 ಯಾರ್ಡುಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು.
3.	ವಿಶ್ರಾಮ್ : Stand-at-ease	1.	ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಸುಮಾರು 12 ಇರಬೇಕು.
		2.	ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಎಡ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಹಿಂಭಾಗವಿದ್ದು, ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
4.	ಆರಾಮ್‌ಸೆ : Stand-easy	1.	ವಿಶ್ರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆರಾಮ್‌ಸೆ ಹೇಳುವದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ಸಡಿಲಿಸಬಹುದು
		2.	ಆರಾಮ್‌ಸೆ ಎಂದರೆ ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸದೇ ತನಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ತನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬಹುದು.
		3.	ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು, ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಕರವಸ್ತ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
5.	ಜೈಸೆಥೆ : As you were	1.	ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ "ಜೈಸೆಥೆ" ಅಂದಾಗ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

6.	ಏಕ್‌ಲೈನ್‌ಬನ್ : Single line	1.	ದಹಿನೆ ದರ್ಶಕನು ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಎದುರಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವನು.
		2.	ನಂತರ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಹಿನೆದರ್ಶಕನ ಎಡಬದಿಗೆ ಸಾಲು ಮಾಡಿ ನಿಂತು ವಿಶ್ರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವರು.
7.	ಗಿಂತಿಕರ್ : Numbers	1.	ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಎಣಿಸುವರು (1, 2, 3, 4, 5, 6 , 7 ಹೀಗೆ)
		2.	ಸಂಖ್ಯೆ ಎಣಿಸುವಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
8.	ದಹಿನೆ ಸಜ್ : (Right Dress)	1.	ಬಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿ ಸಾಲನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವುದು
		2.	ದಹಿನೆ ದರ್ಶಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ 15 ಮುಂದೆ ಬಂದು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು.
		3.	ತಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪಕ್ಕದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
		4.	ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಸರಿದು ಸಾಲು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನವರು ಮಾತ್ರ)
		5.	ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನವರು 30 ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
9.	ದಹಿನೆ ದೇಖ : (Eye's Right)	1.	ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪಥಸಂಪಲನೆಯಲ್ಲಿ, ಅಥಿತಿಗಳ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಖಂಡನಾದವನು. "ದಹಿನೆ ದೇಖ" ಎಂಬ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.
		2.	ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು.
10.	ಸಾಮನೆ ದೇಖ್ : eyes front	1.	ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು (ಎದುರಿಗೆ ನೋಡುವುದು)
11.	ದಹಿನೇ ಮೂಡ್ : Right turn	1.	ಬಲಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಎಡ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ 90° ಮಾಡಿ ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು.

		2.	ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಾಗ ದೇಹದ ಭಾರ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು.
		3.	ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಲಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಬೇಕು. ಎಡಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಎತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.
12.	ಬಾಯೇ ಮೂಡ್ : Left turn	1.	ಎಡಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಲಗಾಲ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಎಡಕ್ಕೆ 90° ತಿರುಗುವುದು.
		2.	ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ 6" ಎತ್ತರಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
			(ದಹಿನೇ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು)
13.	ಪೀಚೇ ಮೂಡ್ : Right about turn	1.	ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗುವುದು.
		2.	ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿ ಎಡತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ 190° ತಿರುಗಬೇಕು.
		3.	ದೇಹವು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬರುವುದು.
		4.	ತಿರುಗುವಾಗ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ದೇಹದ ಭಾರ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲಿರುವುದು.
		2.	ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ 6" ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.
14.	ಖುಲೇ ಲೈನ್ ಚಲ್ : Open Order March	1.	ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಹೆಜ್ಜೆ
		2	ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಇದೇ ರೀತಿ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನವರು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಲಿ. ಮದ್ಯದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಸಾವಧಾನದಲ್ಲಿರಲಿ.
15.	ನಿಕಟ್ ಲೈನ್ ಚಲ್ : (Close Order March)		ಖುಲೆ ಲೈನ್ ಚಲ್ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನವರು ಹಿಂದಕ್ಕೆ $1\frac{1}{2}$ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು ಮುಂದೆ $1\frac{1}{2}$ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುವರು
16.	ಕದಮ್ ತಾಲ್ : Mark time	1.	ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಲ್ಲಿ 90° ಮಾಡಿರಬೇಕು. ತೊಡೆಯು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡ

ಮುಂಗಾಲು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿದ್ದು ತುದಿಗಾಲು ಭೂಮಿಕಡೆ ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.

ಇದೇ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಮೊದಲು ತುದಿಗಾಲು ಮಡಿಸುತ್ತ ಪಾದಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಊರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನಂತೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

2. ಬಲಗಾಲನ್ನೂರಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅದಲು-ಬದಲು ಮಾಡಿ ಒಮ್ಮೆ ಎಡಗಾಲು ಒಮ್ಮೆ ಬಲಗಾಲು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ತರುವ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಗುವುದು.

ಕೈಗಳು ಮಾತ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

17. **ತೇಜ್ ಚಲ್ : Quick March**

1. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸಬೇಕು. ಪಾದಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸರಳಮಾಡಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರುತ್ತ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಭುಜದ ಸಮಾಂತರ ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

2. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಬೀಸುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ 76 ಸೆ.ಮೀ. ಮುಂದಿಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಎಡಗಾಲು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅದಲು-ಬದಲು ಮಾಡುತ್ತ ತೇಜ ಚಲ್ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

18. **ಕದಮ್ ಬದಲ್ : Changing the Step**

1. ಬಲಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗಲುವಾಗ ಎಡಪಾದದ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮಣಿಸಬೇಕು.

2. ಬಲಮೊಣಕಾಲ ಮಣಿಸಿ ಎಡಪಾದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹತ್ತಿರ ತಟ್ಟಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ತಂದು ಎಡಪಾದವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

19. **ಥಮ್ : Class Halt**

1. ಬಲಪಾದವು ನೆಲದ ಮೇಲಿದ್ದು ಎಡಪಾದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವಾಗ ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

2. ಎಡಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುತ್ತಲೆ, ಮುಂದಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

3. ಕೈಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ (ತಕ್ಷಣ) ಬದಿಗೆ ತರಬೇಕು.

20. ದಹಿನೆ ಮೂಡ್ (ತೇಜ್‌ಚಲ್)

1. ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಾಗ ಹಿಂದೆಯಿದ್ದ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತರುವಾಗ ಮುಂದಿನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ "ದಹ್ಹಿನೇ" ಎಂಬ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಬೇಕು.

2. ಎಡಗಾಲು ಊರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬಲಗಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಾಗ "ಮೂಡ್" ಹೇಳಬೇಕು.

3. ಆಜ್ಞೆಯು ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬಲಗಾಲು ಭೂಮಿಗೆ ಊರಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸದೆ ಎತ್ತಿ ತಂದು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ 'T' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಡೆದು 90° ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗೈ ಮುಂದೆ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಎಡಗಾಲಿಗೆ 'T' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಲನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವಾಗ ಕೈಗಳು ಚಲಿಸದೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

21. ಬಾಯೇ ಮೂಡ್ (ತೇಜ್‌ಚಲ್) :

ದಹಿನೇ ಮೂಡ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವರು ಆಜ್ಞೆ ಮಾತ್ರ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನಿಂದಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಬೇಕು.

1. ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದು ತರುವಾಗ ಮುಂದೆ ಇದ್ದ ಎಡಗಾಲು ಕ್ರಾಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ "ಬಾಯ್ತೆ" ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಗಾಲು ಊರಿ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ "ಮೂಡ್" ಹೇಳಬೇಕು.

2. ಆಜ್ಞೆ ಮುಗಿದಂತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಊರಿದ ತಕ್ಷಣ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸದೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ತಂದು 'T' ಆಕಾರದಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ 90° ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಲಗೈ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೇಜ್‌ಚಲ್ ಮಾಡುವುದು.

22 ತೇಜ್‌ಚಲ್ ಪೀಚೇಮೂಡ್ :

1. ತೇಜ್‌ಚಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಊರಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತರುವಾಗ "ಪೀಛೇ" ಎಂದು, ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಇಡುವಾಗ "ಮೂಡ್" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

2. ಆಜ್ಞೆ ಮುಗಿದಂತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ತಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸದೇ ಬಲಗಾಲಿಗೆ 'T' ಆಕಾರದಂತೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ "ಏಕ್" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

3. ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿಟ್ಟು ಎಡಗಾಲಿಗೆ 'L' ನಂತೆ ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ "ದೋ" ಎಂತಲೂ,

4. ನಂತರ ಎಡಗಾಲು ಎತ್ತಿ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ, ಎಡಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ 'V' ಆಕಾರದಂತೆ ಇದಕ್ಕೆ 'ಲೇನ್' ಎಂತಲೂ

5. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಎತ್ತಿ ಒಡೆಯುವುದು ಇದಕ್ಕೆ "ಚಾರ್" ಎಂದು ನಂತರ 180° ವಿರುದ್ಧ ತಿರುಗಿ ಪುನಃ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ತೇಜಚಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.

23. ಸಾಮನೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ : (Front Salute)

1. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಅರ್ದವರ್ತುಳಾಕಾರದಿಂದ ಚಲನೆ ಮಾಡಿ ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು (ಅಂಗೈ ಎದುರುಮಾಡಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ) ತೋರುಬೆರಳು ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಗಡೆ 1'' ಅಂತರದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

ಮೊಣಕೈ ಭುಜದ ಸಮಾಂತರ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಬೆರಳ ತುದಿ, ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಕೈ ಆದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

24. ಸಾಮ್ನೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ (ತೇಜ್ ಚಲ್‌ಮೆ)

1. ಬಲಪಾದವು ಎಡಪಾದವನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವುದು.
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಲ್ಲುವರು
3. ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವರು
4. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು ಎರಡನೇ ಸಲ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವರು
5. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು ಪೀಚೇಮೂಡ್ ಮಾಡಿ, ತಡೆದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವರು.

25. ದಹಿನೆ ದೇಖ್/ ಬಾಯೆ ದೇಖ್ (ತೇಜ್‌ಚಲ್)

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು [illegible]ಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವರು.
2. ನಾಯಕ (ಲೀಡರ್) ಮಾತ್ರ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವನು.

3. ದಹಿನೇ ದರ್ಶಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ತಲೆ ಹೊರಳಿಸಿ ಗೌರವ ಸೂಚಿಸುವರು.

26. ದಹಿನೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ - ಸೆಲ್ಯೂಟ್ (ತೇಜ್‌ಚಲ್)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೇಜ್ ಚಲ್‌ದಲ್ಲಿರುವಾಗ

1. ಎಡಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುವಾಗ "ಏಕ್" ಕೊಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಗಿಸಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿ, ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಎಡಗೈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು "ಆಪ್" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.
4. ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಗಿದೊಡನೆ 'ದೊ' ಅನ್ನಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸತತ ಆರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ, ಆರಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಗಿಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೂಚ್ marching ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಬಾಯೆ ಸೆಲ್ಯೂಟನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

27. ಧೀರೆಚಲ್ : Slow March

ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಬೀಸಬೇಕು ಮುಂಗಾಲು ನೆಲಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು ಕೈಗಳು ಬದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಯ ಅಂತರವು 38 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೇಹದ ಭಾರವು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು.

1. ಅದೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮತ್ತೆ 38 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ತಂದು ಮೊದಲು ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತ ಊರಬೇಕು. ಅದೇ ಹಿಂದಿನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನಂತೆ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು.

   ದೇಹದ ಭಾರ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ.

2 ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಎಡಗಾಲಿನಂತೆ 38 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮುಂದೆ ತಂದು ಊರಬೇಕು. ಆಗ ಎಡಗಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಲಗಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಬಾರದು. ಭಾರಬಿಟ್ಟ

			ಕಾಲಿನ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಾಲುಮಣಿಸದೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.
28.	ಧೀರೆಚಲ್‌ಮೇ ಥಮ್ :		ಧೀರೇ ಚಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ 'ಕ್ಲಾಸ್" ಅಥವಾ "ಟ್ರೂಫ್" ಎಂದು ಬಲಗಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲು ಭೂಮಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ "ಥಮ್" ಹೇಳಿ. ಆ ಎಡಗಾಲು ಬಲಗಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಒಡೆಯುವುದು.
29.	ಧೀರೆಚಲ್‌ಮೇ ಕದಮ್ ತಾಲ್ : Slow March Mark Time	1.	ಕ್ಲಾಸ್‌ಟ್ರೂಫ್ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಬಲಪಾದವು ಎಡಪಾದವನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
		2.	ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.
30.	ಧೀರೆ ಕದಮ್ ತಾಲ್‌ಸೆ ಆಗೆ ಬಡ್ : Mark Time Quick March		ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಆಗೆಬಡ್ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡುವರು ಬಲಗಾಲು ಮೇಲೆದ್ದಾಗ "ಆಗೆ" ಆಜ್ಞೆ ಬರುವುದು. ಬಲಗಾಲು ನೆಲತಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಧೀರೆಚಲ್‌ದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕು.
31.	ಧೀರೆಚಲ್‌ಸೆ ತೇಜ್‌ಚಲ್ : Slow March To Quick March		(ಮುಂದಗತಿಯಿಂದ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವರು) ಬಲಪಾದವು ಎಡಪಾದವನ್ನು ತಟ್ಟಿದಾಗ "ತೇಜ್" ಆಜ್ಞೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಎಡಪಾದವು ಬಲಪಾದವನ್ನು ದಾಟುವಾಗ "ಚಲ್" ಆಜ್ಞೆ ಬರುವುದು. ಆಗ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡಪಾದಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು "ತೇಜ್‌ಚಲ್"ದಂತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಸಾಗಬೇಕು.
32.	ದೌಡಕೆಚಲ್ : Double March	1.	ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಆರಂಭಿಸಿ ಸಹಜವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತ ಓಡುತ್ತ ಸಾಗಬೇಕು.
		2.	ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಬೇಕು.
		3.	ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಎತ್ತಬಾರದು.

4. ಪಾದವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ತುದಿಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಊರಬೇಕು.

5. ಮೊಣಕೈ ಮಣಿಸಿ ಭುಜಗಳ ಹತ್ತಿರ ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೀಸಬೇಕು.

33. ದೌಡಕೆ ಚಲ್‌ಮೆ ಥಮ್ : Double March Halt

1. ಎಡಗಾಲು ನೆಲಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆದ್ದಾಗ "ಥಾಮ್" ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು ನಂತರ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕನೇ ಎಣಿಕೆಗೆ ತಡೆದು ನಿಂತು ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. (ಇಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ 4 ಎಣಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

34. ಬೈಠ್‌ಜಾವ್ : Sit-Down

1. ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಚಕ್ಕಲುಬಗಲುಚಪ್ಪಕ್ಕಳಿ ಹಾಕಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು.

2. ತಲೆ ಎತ್ತರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿಸರಳವಾಗಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು.

35. ಖಡೆಹೋ : Get -up

1. ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಜಿಗಿದು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

2. ನಂತರ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

36. ದೋ-ತೀನ್-ಲಾಯ್ನ್ ಬನ್ : Three Line Formation

1. ಒಂದನೇ ಸಾಲು ದಹಿನೆ ದರ್ಶಕನ ಬದಿಗೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ಸಾಲು ಅವನ ಹಿಂದುಗಡೆ ಒಂದು ಕೈ ಅಂತರಬಿಟ್ಟು 84 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

2. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಿಲ್ (Block fill) ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು.

3. ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ತಕ್ಷಣ ವಿಶ್ರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

37. ಏಕ್ ಲೈನ್ ಮೇ ಕದವಾರ್ (ಎತ್ತರ ಪ್ರಕಾರ) ಜಮಾ ಹೋ : Stand According to your Height

1. ಶಿಕ್ಷಕರ ಎದುರಗಡೆ ಎತ್ತರ ಪ್ರಕಾರ ಬಂದು ಸಾಲುಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

38. ಸಜ್-ಜಾ (Dress up)

1. ದಹಿನೆ ಸಜ್‌ದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಮಾಡುವರು

2. ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವರು.

39. ಆದಾ ದಹಿನೆ (ಬಾಯಿಮೂಡ್) Half Right & Left Turn

1. ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ 45° ಮಾಡಿ ಎಡಕ್ಕೆಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವರು.

40. ಛೋಟಾ ಕದಮ್ : Short Steps

ವರ್ಗದ ವೇಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಎಡಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಮತ್ತು ಬಲಪಾದ ನೆಲಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದಾಗ "ಛೋಟಾ" ಎನ್ನಬೇಕು. "ಕದಮ್" ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು 776 ಸೆಂ.ಮೀ. ಬದಲಾಗಿ 53 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅದರಂತೆ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು.

41. ಲಂಬಾ ಕದಮ್ : Long Steps

ಛೋಟಾ ಕದಮ್‌ದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ 76 ಸೆಂ.ಮೀ.ದ ಬದಲಾಗಿ 84 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು.

42. ಆಫೀಸರ್ ಕೊ ಪತ್ರಿಕಾ ದೇನಾ ಔರ್ ಇನಾಮ್ ಲೇನಾ :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಾರ್ಚಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಮುಂದೆ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವನು. ಸಾಮ್ನೆ-ಸೆಲ್ಯೂಟ್‌ನಂತೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿ ಬಂದು, ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವನು. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿ ಪೀಛೆ ಮೂಡ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಾರ್ಚಿಂಗ್ (marching) ಮಾಡುತ್ತ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಗುಂಪು ಆಟಗಳು (Group Games)

1. ಕಬಡ್ಡಿ
2. ಖೋ-ಖೋ
3. ವಾಲಿಬಾಲ್
4. ಥ್ರೊಬಾಲ್
5. ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್
6. ಫುಟ್ ಬಾಲ್
7. ಹಾಕಿ
8. ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್
9. ಟೆನ್ನಿ ಕ್ವಾಯಿಟ್
10. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
11. ಕ್ರಿಕೇಟ್

ಕಬಡ್ಡಿ Kabaddi

1. ಇತಿಹಾಸ

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ಅಪ್ಪಟ ದೇಶೀಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಆಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿದ್ದವು.

ಉದಾ : ಹುಡದಿ, ಡೋ-ಡೋ, ಚುಡು-ಗುಡು, ಹೂತುತು, ವಂಚಕಲಿ, ಹಾಡೋಡೋ ಇತ್ಯಾದಿ

ಈ ಆಟವು ಯಾವುದೇ ಹಣಕರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಆಡುವ ಆಟ. ಈ ಆಟವು ಹಳ್ಳಿ ಜನರು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣದ ಜನ ಅಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಭಾವನೆ ತರುವಂತಹ ಆಟ ಎಂದರೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟ.

1998ರಲ್ಲಿ ಇದರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು. 1923ರಲ್ಲಿ ಬಡೋದೆಯ H.V. ಜಿಮ್‌ಖಾನಾರವರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪುನರ್‌ವಿರ್ಮಶಿಸಿದರು. ನಂತರ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಖಿಲ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಿಷತ್‌ನವರು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರು. 1952ರಲ್ಲಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕಬಡ್ಡಿ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಂಘವಿದ್ದು ಅದು ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕಬಡ್ಡಿ ಫೆಡರೇಷನ್‌ನಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ.

ಅಮರಾವತಿಯ ಹನುಮಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಸಾರಕ್ ಮಂಡಲಿಯವರು 1936ರ ಬರ್ಲಿನ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. 1990ರ ಬೀಜಿಂಗ್ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವನ್ನು ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

2. ಆಟದ ಕಾಲಾವಧಿ :

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡು ಅವಧಿಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಒಂದು ಅವಧಿಗೆ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಎರಡು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳ ನಂತರ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳ ಅಂಕಗಳು ಸಮ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಐದು ದಾಳಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುವವರ ಹೆಸರನ್ನು ರೆಫರೀಗೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಸರದಿ ಪ್ರಕಾರ ರೆಫರೀ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಔಟ್ ಆದರೆ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಐದೈದು ದಾಳಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಏಳುಜನ

ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಐದು ದಾಳಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಬಾಕ್ ಗೆರೆಯು ಬೋನಸ್ ಗೆರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಾಳಿಗಾರನು ಬಾಕ್‌ಗೆರೆ ದಾಟಿದರೆ ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಲು ಟಾಸ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೇ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ ತಂಡದವರು ಮೊದಲು ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಾಳಿಯು ರೆಫ್ರೀಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಐದು ದಾಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅಂಕಗಳು ಸಮ ಬಂದರೆ, "ಸಡನ್ ಡೆತ್" ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಮಾನ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಬಿಡಸಲಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ, ಎರಡೂ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಒಂದೊಂದು ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ವಿಜಯೀ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು. ಎರಡೂ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬರುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಟವು ನಿಂತುಹೋದರೆ, ನಿಂತುಹೋಗಿರುವ ಅವಧಿ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಟ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ಅವಧಿಗೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು. ನಿಂತುಹೋಗಿರುವ ಅವಧಿ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಮೀರಿದರೆ ಆಟವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಆಡಿಸಬೇಕು.

3. ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ

ಕಬಡ್ಡಿ ತಂಡವು 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಕನಿಷ್ಟ 7 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. 7ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಟಗಾರರಿದ್ದರೆ, ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಐದು ಜನ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಬದಲಾಯಿಸಿರುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಪುನಃ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

4. ಟೈಂ ಔಟ್ :

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಟೈಂ ಔಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯ ಅವಧಿಯು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿರಾಮದ ಕೋರಿಕೆಯು ತಂಡದ ನಾಯಕನು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿದಾರರು ಕೇಳಬಹುದು. ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಬಾರದು, ಹೋದರೆ ಒಂದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಕವನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ರೆಫ್ರೀಯು ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯ ಅಧಿಕೃತ ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯನ್ನು ಕೊಡುವರು. ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯು ಆಟದ ವೇಳೆಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.

5. ಬೋನಸ್ ಅಂಕ :

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಾಕ್‌ಗೆರೆಯಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹಾಕಿರುವ ಗೆರೆಗೆ ಬೋನಸ್‌ಗೆರೆ ಎನ್ನುವರು. ಬೋನಸ್ ಗೆರೆ ದಾಟುವ ದಾಳೀಕಾರನಿಗೆ ಒಂದು ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ, ದಾಳಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ 6(ಆರು) ಜನ ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು. ಬೋನಸ್ ಅಂಕವನ್ನು ಅಂಪೈರ್ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

6. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು :

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

1. **ರೆಫರೀ :** ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ರೆಫರೀ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಇವರು ನಿಯಮಗಳ ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಿ ಅಂಕ ಕೊಡುವರು. ಇವರು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವರು. ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅವರ ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಗಾಗಿ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವರು.

ಹಸಿರು ಕಾರ್ಡು	:	ಸೂಚನೆ ಕೊಡಲು
ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡು	:	ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ 2 ನಿಮಿಷ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲು
ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡು	:	ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಆಟದಿಂದ ಅಥವಾ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಲು

2. **ಅಂಪೈರುಗಳು :** ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರು ಅಂಪೈರುಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಬ್ಬರು ಅಂಪೈರುಗಳು ತೀರ್ಮಾನ ಕೊಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದರೆ, ರೆಫರೀಯು ತನ್ನ ಕೊನೆ ತೀರ್ಮಾನ ಕೊಡುವನು.

3. **ಗುಣಲೇಖಕ : (ಸ್ಕೋರರ್)**

   ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಗುಣಲೇಖಕ ಇರಬೇಕು. ಇವರು ಆಟ ನಡೆದಾಗ ಅಂಕಗಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇವರು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಅ.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಕ	-	~~1,~~	~~2,~~	~~3,~~	4,	5
ಆ.	ಲೋನಾ ಅಂಕ	-	~~1,~~	~~2, 3,~~		4,	5
ಇ.	ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಕ	-	(1,)	(2,)	(3,)	4,	5
ಈ.	ಬೋನಸ್ ಅಂಕ	-	△1,	△2,	△3,	4,	5

4. **ಲೈನ್ ಅಂಪೈರುಗಳು :** ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರು ಲೈನ್ ಅಂಪೈರುಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಆಯಾ ತಂಡದ ಔಟಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಹೋಗುವ ಆಟಗಾರರ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

7. ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಅ) ಆಕ್ರಮಣಾತ್ಮಕ (ಅಫೆನ್ಸೀವ್) ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಆ) ರಕ್ಷಣಾತಮಕ (ಡಿಪೆನ್ಸೀವ್) ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಅ. ಅಕ್ರಮಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಅಫೆನ್ಸೀವ್)

1. ಉಸಿರು : (ಕ್ಯಾಂಟ್)

ಪುರಸ್ಕೃತ ಪದವಾದ ಕಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಒಂದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಡೆಯದೆ, ಎಳೆಯದೆ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯ. ಉಸಿರು ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದಾಳಿಕಾರನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

2. ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು :

ಇದು ದಾಳಿಕಾರನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಳಿಕಾರನು ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಸಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

3. ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ಬೀಸುವುದು :

ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಳಿಕಾರನು ಕೈಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನ ಹತ್ತಿರದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ದಾಳಿಕಾರನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

4. ತುದಿಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದು (ಟೋ ಟಚ್)

ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಳಿಕಾರನು ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ತುದಿಗಾಲಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರವು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.

5. ಸಡನ್ ಲೆಗ್ ಥ್ರಸ್ಟ್ :

ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಳಿಕಾರನು ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕೈಯಿಂದ

ಮುಟ್ಟುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಾಳಿಕಾರನು ಕೂಡಲೇ ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಳಿಕಾರನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.

6. ಸ್ಕ್ವಾಟ್ ಲೆಗ್ ಥ್ರಸ್ಟ್ :

ಯಾವಾಗ ದಾಳಿಕಾರನಿಗೆ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೋ, ಆಗ ಕೆಳಗೆ ಕೂತುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಎದುರಾಳೀ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳೀ ಆಟಗಾರರು ದಾಳಿಕಾರನಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಅವನು ಕೂಡಲೇ ಮಧ್ಯಗೆರೆ ಕಡೆ ಬರಬೇಕು.

7. ಸೈಡ್ ಕಿಕ್ :

ಈ ಕೌಶಲ್ಯ, ದಾಳಿಕಾರನು ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಸುತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಕೂಡಲೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಈ ಕಿಕ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೈಡ್ ಕಿಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು.

8. ಫ್ಲೈಕಿಕ್ :

ಇದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಸೈಡ್ ಕಿಕ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನೆಗೆದು ಕಾಲನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಈ ಕಿಕ್‌ನ್ನು ಬಹಳ ಚುರುಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

9. ಕರ್ವ್ ಕಿಕ್ :

ಈ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ದಾಳಿಗಾರನು ಒಂದೇ ಸಲ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದಾಳಿಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ದಾಳಿಕಾರನು ಕಾಲು ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು.

10. ರೋಲ್ ಕಿಕ್ :

ದಾಳಿಕಾರನು ಅಂಕಣದ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಈ ರೋಲ್ ಕಿಕ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ದಾಳಿಗಾರನು ಎರಡು ಸಲ ತಿರುಗಿದರೆ ಒಂದು ವರ್ತುಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಳಿಕಾರನು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಂದ ಹಿಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಸಹ ಇರುತ್ತವೆ.

11. ಮ್ಯೂಲ್ ಕಿಕ್ :

ದಾಳಿಕಾರನು ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅವನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರ ಮೇಲೆ ಈ ಕಿಕ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯುವುದು ದಾಳಿಕಾರನು ತನ್ನ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಹೋಗುವಾಗ ಸಹ, ಅವನಿಗೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಮ್ಯೂಲ್ ಕಿಕ್‌ನಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಹುದು.

ಆ) ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಡಿಫೆನ್ಸೀವ್)

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿವೆ.

1. ರಿಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ :

ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ದಾಳಿಕಾರನ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ದಾಳಿಕಾರನು ದಾಳಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದಾಗ, ಎದುರಾಳೀ ಆಟಗಾರನು ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಬಲ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರಬೇಕು.

2. ಲಾರಿ ಗ್ರಿಪ್ :

ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನ ಎಡಗೈ ದಾಳೀಕಾರನ ಮುಂಗೈ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಹಾಗೆ ದಾಳಿಕಾರನ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

3. ಮೊಸಳೆ ಹಿಡಿತ (ಕ್ರೊಕೊಡೈಲ್ ಕ್ಯಾಚ್)

ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳೀ ಆಟಗಾರನು ದಾಳಿಕಾರನ ಕೈಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈಯಿಂದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಕೂಡಲೇ, ದಾಳಿಕಾರರನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ದಾಳಿಕಾರನು ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ-ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಬೇಕು.

4. ಭುಜದ ಹಿಡಿತ (ಷೋಲ್ಡರ್ ಕ್ಯಾಚ್)

ದಾಳಿಕಾರನು ತುಂಬಾ ಒಳಗೆ ಬಂದು ದಾಳಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಕೂಡಲೇ ಅವನ ಮೇಲೆ ನೆಗೆದು ಭುಜವ ಹಿಡಿದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳದಿರಬೇಕು. ಹಿಡಿಯುವವನು ದಾಳಿಕಾರನ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

(ರ ಒ TNNCR)

5. ಮುಂಗಾಲು ಹಿಡಿತ

ದಾಳಿಕಾರನು ಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ತನ್ನ ಕಡೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.

6. ಡೈವ್ ಹೊಡೆದು ಹಿಡಿಯುವುದು

ಯಾವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ದಾಳಿಕಾರರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಡೈವ್ ಹೊಡೆದು ಎರಡು ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಬಹಳ ಯಶಸ್ವಿ ಹಿಡಿತವಾಗಿದೆ. ದಾಳಿಕಾರನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು. ಒಂದೇ ಕಡೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

7. ಡಬ್ಬಲ್ ನೀ ಕ್ಯಾಚ್

ಈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ದಾಳಿಕಾರನು ಬಾಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಾಗ, ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೂಕುವನು.

8. ಸೊಂಟ ಹಿಡಿತ : ಟ್ರಂಕ್ ಕ್ಯಾಚ್

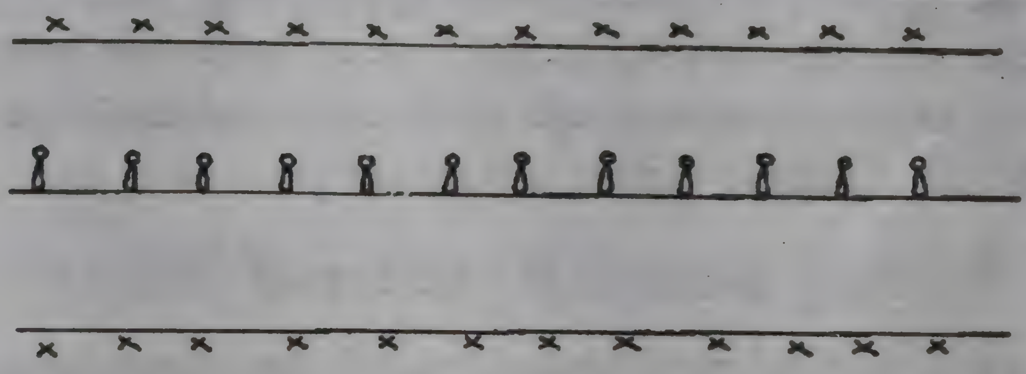
ಇದು ಬಹಳ ಬಲವಾದ ಹಿಡಿತ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಾಳೀಕಾರ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸೊಂಟ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ದಾಳಿಕಾರನ ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಬೇಕು.

9. ಪೂರಕ ಆಟಗಳು :

1. ಕಿಕ್ ಅಥವಾ ಟಚ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್ ಕಬಡ್ಡಿ :

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ಸಮನಾದ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು 30 ರಿಂದ 40 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಗೆರೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂದರೆ ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೊಂದು ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್ ಅನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್‌ನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ದಾಳಿಕಾರನು ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್‌ನ್ನು ಉರುಳಿಸಬೇಕು. ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್‌ನ್ನು ಉರುಳಿಸುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅಂಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದಾಳಿಕಾರನು

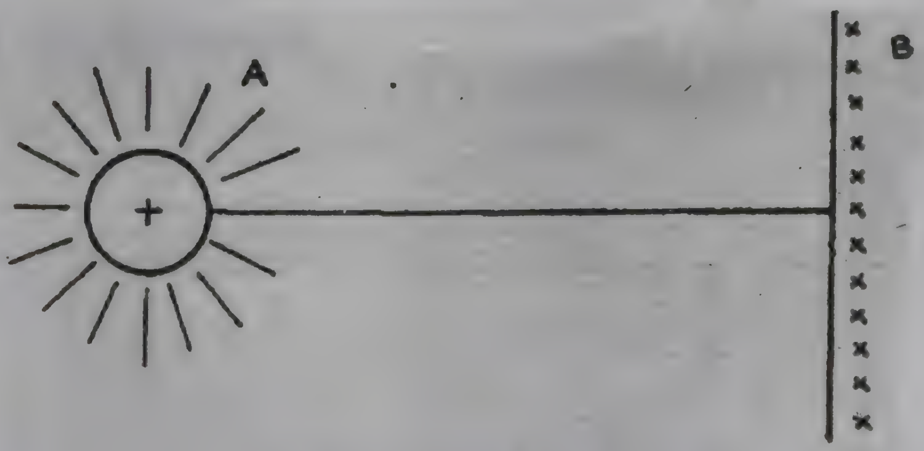
ಕ್ಲಬ್‌ನು ಉರುಳಿಸಿ ಮುಟ್ಟಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ತನ್ನ ಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅಂಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಎರಡೂ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಸರದಿ ಪ್ರಕಾರ ದಾಳಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಂಕ ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ. ಆ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯೀ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.



ಕಿಕ್ ಅಥವಾ ಟಚ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್ ಕಬಡ್ಡಿ

2. ರಿಲೀಜಿಂಗ್ ದಿ ಫ್ರೀಜನರ್ ಕಬಡ್ಡಿ

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. 'ಎ' ತಂಡದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು 'ಬಿ' ತಂಡದ ಖೈದಿ ಸುತ್ತಲು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಖೈದಿಯನ್ನು ಎರಡು ಅಡಿ ತ್ರಿಜ್ಯವುಳ್ಳ ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. 'ಬಿ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಅವನಿಂದ 35 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಗೆರೆ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. 'ಬಿ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಒಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಉಸಿರಿನೊಡನೆ ಖೈದಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು



ರಿಲೀಜಿಂಗ್ ದಿ ಫ್ರೀಜನರ್ ಕಬಡ್ಡಿ

ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡದೆ ಗಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಖೈದಿಯ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಖೈದಿಯು ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಗೆರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. 'ಬಿ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಗಾರ್ಡ್ ಉಳಿದಾಗ ಖೈದಿಯು ತನ್ನ ರೇಖೆಗೆ ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಗಾರ್ಡ್ ಅವನಿಗೆ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಖೈದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಅವನು ವೃತ್ತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಎದ್ದು ನಿಂತರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಅವನನ್ನು ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿಹೋದರೆ ಖೈದಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂಕ ದೊರತ ಕೂಡಲೇ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು :

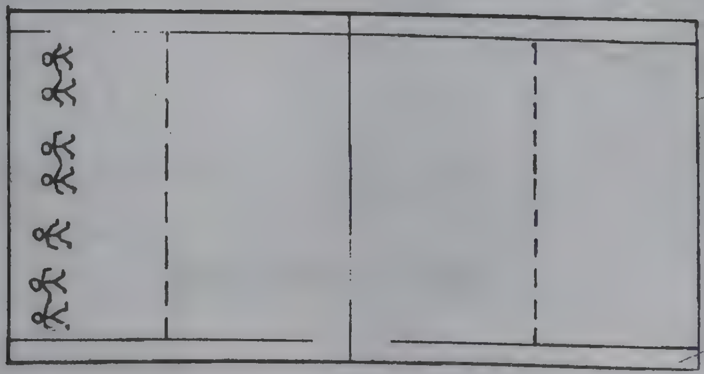
ಒಳ್ಳೆಯ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಾರನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಬಲ, ಧೃಡಕಾಯಶರೀರ, ವೇಗ, ತಾಳ್ಮೆ ಚುರುಕುತನ ಮೈಮಿಡಿತ, ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ, ಸರಿಯಾದ ಪುಟ್‌ವರ್ಕ್ಸ್, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಚಲನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾಗಿರಬೇಕು.

10. ಸರಪಳಿ ರಚನೆ (ಚೈನ್ ಫಾರ್ಮೇಷನ್)

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ರಕ್ಷಣೆ, ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರ ಸರಪಳಿ ರಚನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸರಪಳಿ ರಚನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಔಟ್ ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸರಪಳಿ ರಚನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಚೈನ್ ಪಾರ್ಮೇಷನ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು.

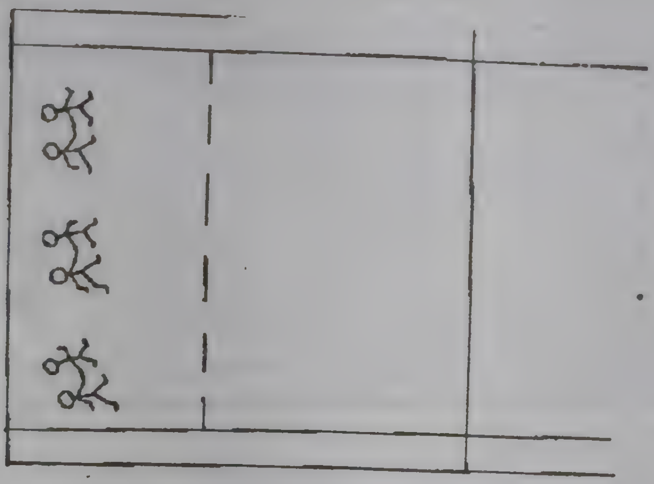
1. ಏಳು ಜನ ಆಟಗಾರರಿದ್ದಾಗ

2-1-2-2. ರ ರಚನೆ



2. ಆರು ಜನ ಆಟಗಾರರಿದ್ದಾಗ

2-2-2 ರ ರಚನೆ



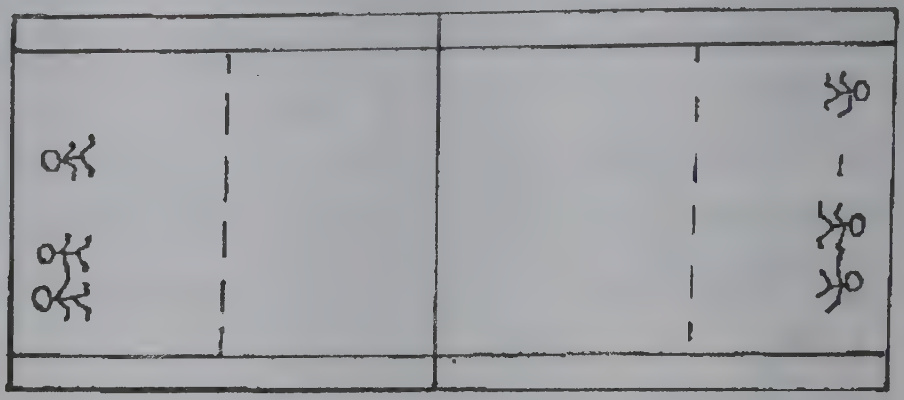
3. ಐದು ಜನ ಆಟಗಾರರಿದ್ದಾಗ

2-1-2 ರ ರಚನೆ

4. ನಾಲ್ಕು ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುವಾಗ

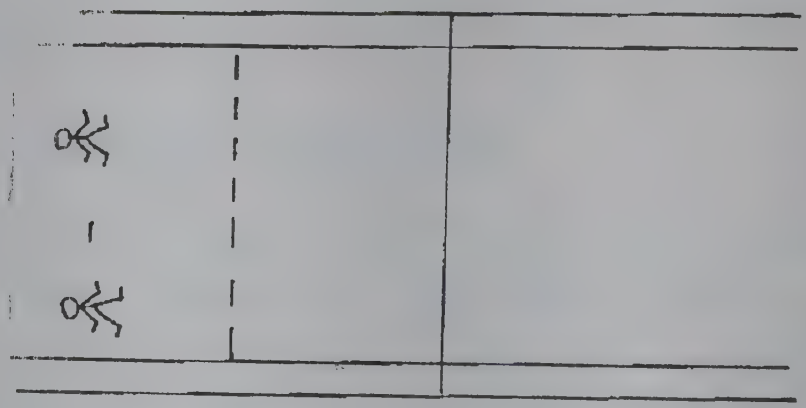
1.2.1ರ ರಚನೆ

5. ಮೂರು ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುವಾಗ

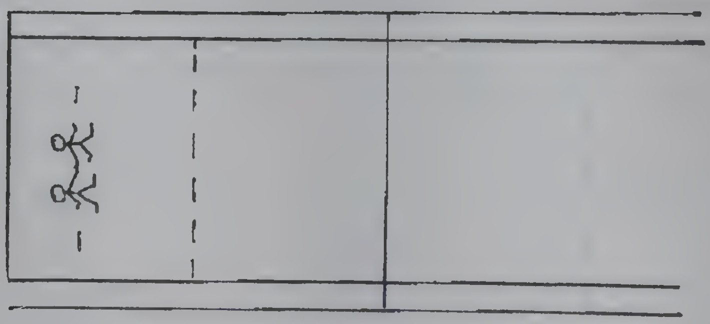


6. ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರಿದ್ದಾಗ

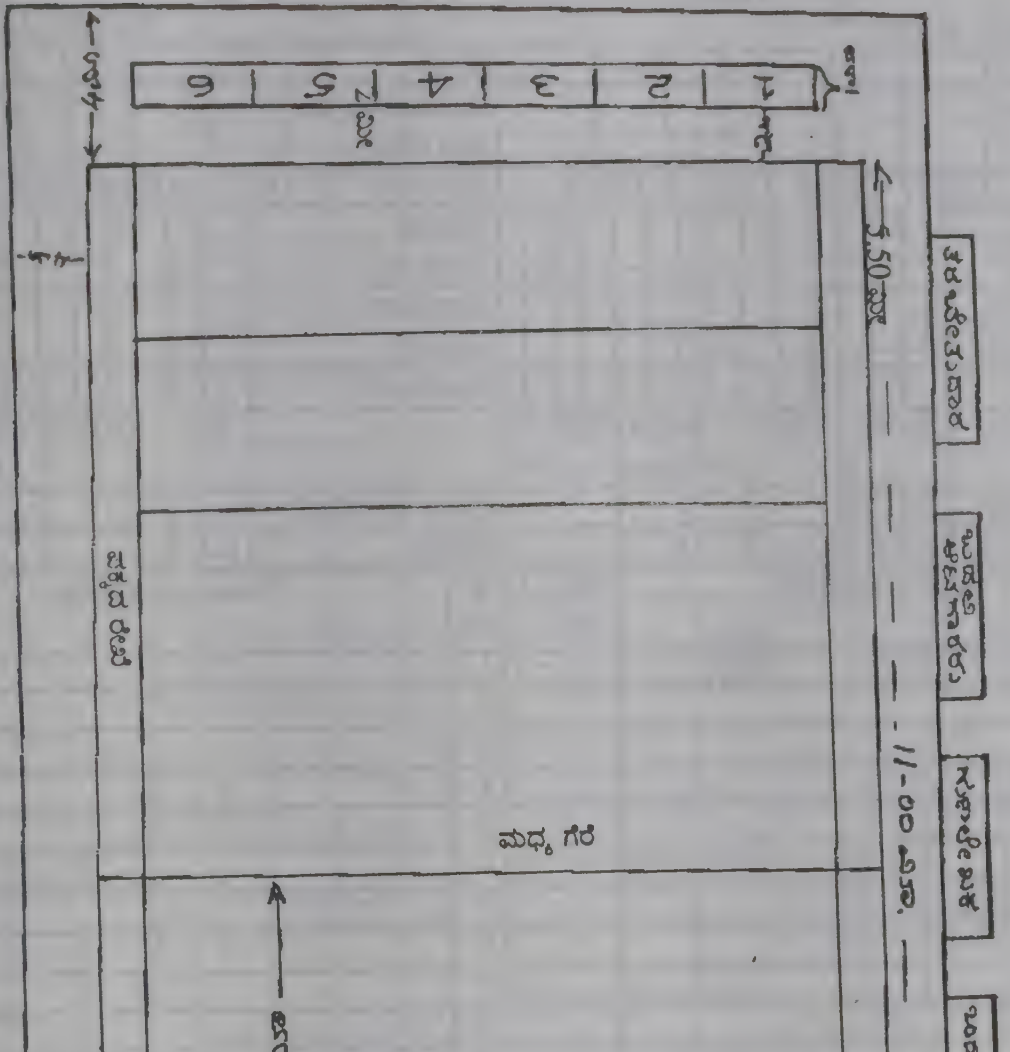
1.1.0.1ರ ರಚನೆ



2.0.2.0ರ ರಚನೆ



11. ಕಿರಿಯರ ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣ



XII Kabaddi Score Sheet

Government of ....
Eoction: Pool: League|Knockout:
Date: Time: Place: Ground:
Toss won by Team: Choice Court | Raid

Team:								Team:							
Ist Seven players. Subt players								Ist Seven players. Subt players							
Time Out	Half	Official	Half	Official				Time Out	Half	Official	Half	Official			
Warning Chest on.								Warning Chest on.							
Suspension Chest No.								Suspension Chest No.							
Time/match								Time/match							
	Tie	Total	Sudden Death	Total					Tie	Total	Sudden Death	Total			
Order of 5 Raids								Order of 5 Raids							
Points								Points							

Sl. No.	Name of the players	Chest No.	Sl. No.	Name of the players	Chest No.
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
coach			coach		
Manaoer			Manaoer		

RUNNING SCORE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41	23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41
42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60	42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60

Particulars	out	Bonus	lons	Techpts	Total	Particulars	out	Bonus	lons	Techpts	Total
I Half						I Half					
II Half						II Half					
5 Raids						5 Raids					
Sudden Death						Sudden Death					
total						total					

Result Team won by points
Signature of the Court 1) Singatue of the Umpires 2) Signature of the Referee
Names With Best compliments from:

XIII. (RECORD SHEET OF ASSISTANT SCORER)

.... Championshipl Tournament, Team........................ v\s Team........................

Date.................................. First Seven No

Time .... Substitution No

Record of the Team

Loosing Score	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Number of out																							
No. of Revived																							

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51

Particulars of	**Out**	**Bouns**	**Technical**	**Lons**	**Total**
Ist Half Score Lost					
2nd Half Score Lost					
Extratime Score lost					

Name of the Asst. Scorere................................ Signatue ....Grand Total

Name of the Referee.......................................Signature..

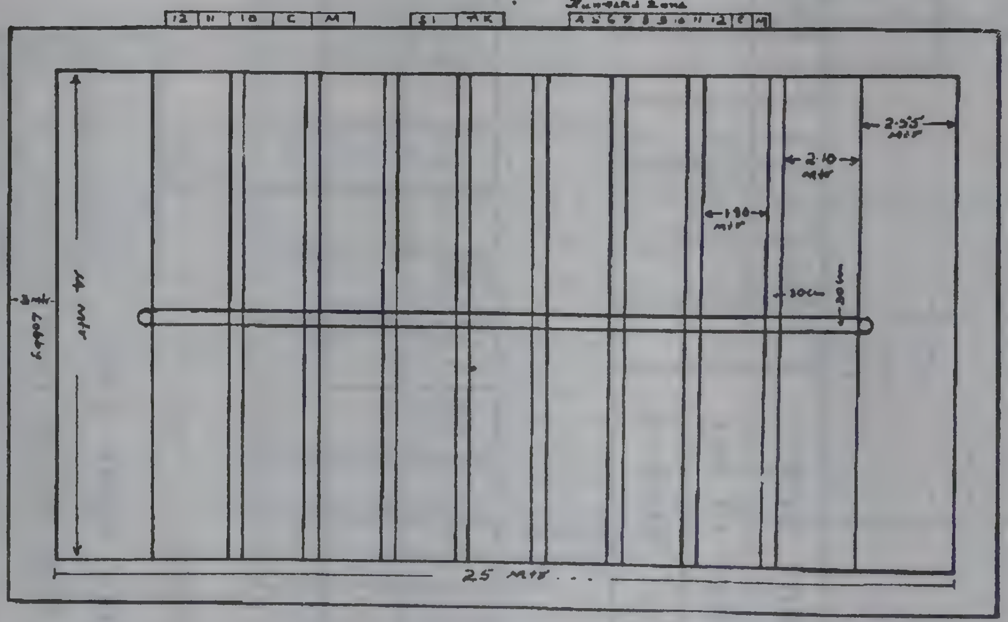
ಖೋ-ಖೋ

I. ಇತಿಹಾಸ

ಈ ಆಟವು ಮೂಲತಃ ಭಾರತ ದೇಶದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ್ದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂದಿನ ರಾಜರು ಹಬ್ಬದ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಚೊಸ್ ಮತ್ತು ಡಾಜ ಎಂದು ಆಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಷ್ಟ್ರ ನಾಯಕರಾದ ತಿಲಕ್ ಪರಂಪರೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಮುಖಂಡರು ಈ ಆಟದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯರ ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನ ಸ್ವದೇಶಾಭಿಮಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶಿಯ ಆಟದ ಮೇಲಿನ ಗೌರವದಿಂದ ಈ ಆಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

1904ರಲ್ಲಿ ಪುಣೆಯ ಡೆಕ್ಕನ್ ಜಮಖಾನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮೈದಾನದ ಅಳತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿತು. 1924ರಲ್ಲಿ ಬರೋಡಾದ ಜಮಖಾನಾದವರು ಅನೇಕ ಸುಧಾರಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದರು. 1928ರಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಂಡಲದವರು ನಿಯಮಗಳ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. 1938ರಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಂಕೋಲಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಅಂತರ ವಲಯ ಪಂದ್ಯಗಳು ನಡೆದವು. 1936ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ 11ನೇ ಓಲಂಪಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. 1949ರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಯಿತು. 1957ರಲ್ಲಿ

ಖೋ - ಖೋ



ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಖೋ-ಖೋ ಫೆಡರೇಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1959ರಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ ವಿಜಯವಾಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಹಿರಿಯರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. 1961ರಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲಾಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 3ನೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿತು. 1963-64ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗೈದ ಪುರುಷರಿಗೆ ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಝಾನ್ಸಿರಾಣಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

II. ಅಂಕಣದ ಅಳತೆಗಳು

1. **ಮೇರೆಗಳು :** ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಅದು 25 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ 14 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವುದು.
2. **ಕೊನೆಯ ರೇಖೆ :** 14 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಗೆರೆಗಳು 25 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ.
3. **ಬದಿಯ ಗೆರೆಗಳು :** 25 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ 2 ಗೆರೆಗಳು 14 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳು
4. **ಕಂಬಗಳು :** 9 ರಿಂದ 10 ಸೆಂ.ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸ ಇರುವ ನುಣುಪಾದ ಎರಡು ಕಂಬಗಳನ್ನು 19.90ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೆಲದಿಂದ 1.20-15ಮೀಟರ್ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂಳಬೇಕು.
5. **ಮಧ್ಯಗೆರೆ :** ಎರಡು ಕಂಬಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ 19.90ಮೀಟರ್‌ಉದ್ದ 30ಸೆಂ.ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ರೇಖೆಗಳು.
6. **ಅಡ್ಡಗೆರೆಗಳು :** 14 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ 30 ಸೆಂ.ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ಕಾಲುಕೋನವಾಗಿ(90-60 ರಿಂದ) ಛೇದಿಸಿ ಒಂದು ಬದಿಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ರೇಖೆಗಳೇ ಅಡ್ಡಗೆರೆಗಳು. ಅಡ್ಡಗೆರೆಗಳು ಒಟ್ಟು ಎಂಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಅಡ್ಡ ರೇಖೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ 2.10 ಮೀಟರ್.
7. **ಚೌಕಗಳು :** ಮಧ್ಯಗೆರೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳ ಛೇದನದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ 30 ಸೆಂ.ಮೀಟರ್ ಅಳತೆಯ ಚೌಕಗಳು ಒಟ್ಟು ಎಂಟು.
8. **ಕಂಬದ ಗೆರೆಗಳು :** ಕೊನೆಯ ಅಥವಾ ದಂಡೆಯ ಗೆರೆಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಕಂಬದ ಬದಿಗೆ ಹಾಯ್ದು ಒಂದು ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಡ್ಡಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ರೇಖೆ. ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯಿಂದ 2.55 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವುದು.
9. **ರೆಕ್ಟ್ ಆಂಗಲ್ :** ಕಂಬದ ಗೆರೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ರೆಕ್ಟಆಂಗಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

10. **ಲಾಬಿ :** ಖೋ ಖೋ ಮೈದಾನದ ಹೊರಗೆ 3 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ರೇಖೆಗಳು.

11. **ರೇಖೆಗಳ ಅಗಲ :** ಪ್ರತಿ ರೇಖೆಯ ಅಳತೆಯು 2.5 ರಿಂದ 3 ಸೆಂ. ಮೀಟರ್‌ಗಳು ಈ ಅಳತೆಯ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

III. ಆಟಗಾರರು :

1. **ಮುಟ್ಟುವವರು :** ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಓಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಚೇಜರ್ಸ್ (ಮುಟ್ಟುವವರು) ಎನ್ನುವರು.

2. **ಮುಟ್ಟಲು ಕುಳಿತವರು :** ಒಂದೊಂದು ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಮುಟ್ಟುವ ತಂಡದ ಪ್ರತಿ ಆಟಗಾರರು.

3. **ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರ :** ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಆಟಗಾರ.

4. **ಓಡುವವರು :** ಮುಟ್ಟುವ ತಂಡದ ಎದುರಾಳಿಗಳು ಅಥವಾ ಓಡುವ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು.

5. **ಡಿಫೆಂಡರ್ಸ್ :** ಮೂರು ಮೂರು ಜನರ ಸರದಿಯಂತೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಡಿಫೆಂಡರ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

6. **ಖೋ ಕೊಡುವುದು :** ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರು ಕುಳಿತವರ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಕುಳಿತವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಖೋ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

7. **ದಿಕ್ಕು ಪಡೆಯುವುದು :** ಒಂದು ಕಂಬದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಂಬದ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಖೋ ಪಡೆದ ನಂತರ ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನು ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರನಾಗಿ ಯಾವ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಕ್ರಮಿಸುವನೋ ಆ ಕಡೆಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡನೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

8. **ಭುಜದ ಸಮಾಂತರ ರೇಖೆ :** ಆಟಗಾರನ ಭುಜದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ರೇಖೆಯನ್ನು ಭುಜದ ಗೆರೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

9. **ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವದು :** ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸುವಾಗ ತಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಕ್ರಮಿಸಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ.

10. **ರೆಕ್ಟ ಆಂಗಲ್ ಬಿಡುವುದು :** ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರನು ರೆಕ್ಟ ಆಂಗಲ್‌ದಿಂದ ತನ್ನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕಂಬದ ಗೆರೆಯ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅವನು ರೆಕ್ಟ ಆಂಗಲ್ ಬಿಟ್ಟಂತೆ.

11. **ರೆಕ್ಟ ಆಂಗಲ್ ಮುಟ್ಟುವುದು :** ಕಂಬದಿಂದ ಕಂಬದವರೆಗಿನ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ರೆಕ್ಟ ಆಂಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು.

12. **ದಂಡೆಗೆರೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ :** ಓಡುವ ಆಟಗಾರನು ಮೈದಾನದ ದಂಡೆಯ ಗೆರೆಗಳ ಒಳಗಿನ ಪ್ರವೇಶದ ಸಂಬಂಧದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗೆರೆಗಳ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅವನು ಗೆರೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಂತೆ.

13. **ಪ್ರವೇಶ :** ಓಡುವವನು ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರವೇಶದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮೈದಾನ ಗೆರೆಗಳ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅವನು ಮೈದಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ.

IV. ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

ಎರಡು ವಿಧಗಳು

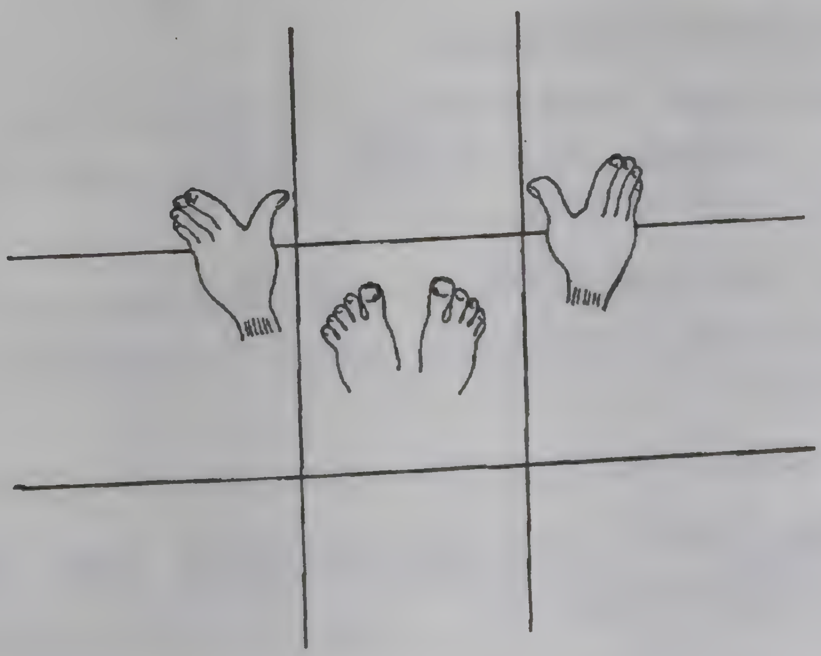
ಅ) ಹಿಡಿಯುವ (ಚೇಸಿಂಗ್) ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಆ) ಓಡುವ (ರನ್ನಿಂಗ್) ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

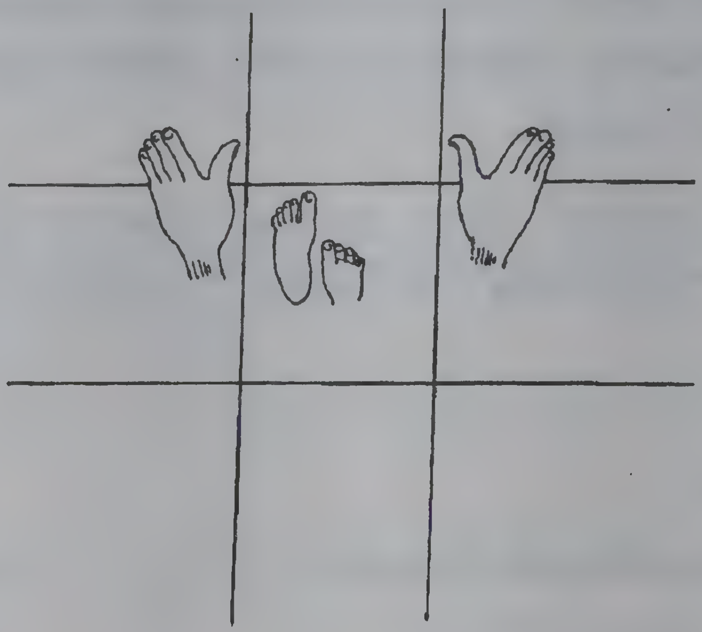
ಅ) ಹಿಡಿತಗಾರರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

1) ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದು

i) **ಪ್ಯಾರಲಲ್ ವಿಧಾನ :** ಚೌಕಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಗೆರೆಗೆ ಹತ್ತಿರುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮದ್ಯಗೆರೆಯ ಹೊರಗೆ ಭುಜದ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರುವುದು.



ii) **ಬುಲೆಟ ವಿಧಾನ :** ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.



2) **ಖೋ ಕೊಡುವುದು :**

i) **ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ :** ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನು ಖೋ ಪಡೆದ ನಂತರ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಆ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೂರನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ ಸಮೀಪದ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಖೋ ಎಂದು ಬೆನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಖೋ ಕೊಡುವುದು.

ii) **ಡಿಸ್ಟಲ ವಿಧಾನ :** ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಆದರ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಡುವುದು.

3. **ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕವರ್ ಮಾಡುವುದು**

i) **ಕ್ವಾಡ್ರಾರ್ ಪೇಡ್ :** ಹಿಡಿತಗಾರನು ಓಟಗಾರನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಊರುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಇಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವುದು.

ii) **ಬಾಯ್ ಪೇಡ :** ಹಿಡಿತಗಾರನು ಲೈನ ಕವರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಓಟಗಾರರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಸಮಾಂತಾರದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚುತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು

iii) **ಮಿಶ್ರ ವಿಧಾನ :** ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೂಡಿ ಬಳಸುವುದು.

iv) **ರಶ್‌ಥ್ರೂ ವಿಧಾನ :** ಇಲ್ಲಿ ಖೋ ಸಿಕ್ಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಓಟಗಾರನತ್ತ ಸಾಗುವುದು.

4) **ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು**

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ

i) ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಎದ್ದು ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಸಿಂಪಲ್ ಪೋಲ್ ಟರ್ನಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

ii) ಓಡಿ ಬಂದು ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ರನ್ನಿಂಗ ಪೋಲ್ ಟರ್ನಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

iii) ಓಡಿ ಬಂದು ಜಡ್ಜಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ (Fake) ಪೋಲ್ ಟರ್ನಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

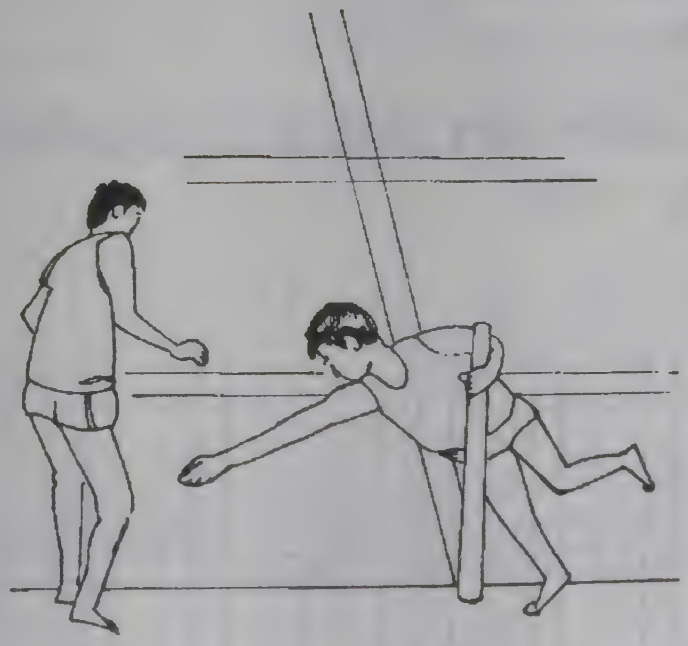
ಸಿಂಪಲ್ ಪೋಲ್ ಟರ್ನಿಂಗ್

i) **ಪ್ರಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ :** ಹಿಡಿತಗಾರನು ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಇರುವ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತಿ ಇಟ್ಟು ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು.

ii) **ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನ :** ಕಂಬದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು.

5) **ಪೋಲ್ ಡೈವ (ಕಂಬ ಸುರಂಗ)**

i) **ಸರಳ ಕಂಬ ಸುರಂಗ :** ಕುಳಿತ ಜಾಗದಿಂದ ಎದ್ದು ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಕ್ರಮಿಸಿ ಕಂಬವನ್ನು ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.



ii) **ಓಡುತ್ತ ಕಂಬ ಸುರಂಗ ಹೊಡೆಯುವುದು :** ಹಿಡಿತಗಾರನು ಓಟಗಾರನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಓಡುತ್ತ ಬಂದು ಕಂಬದ ಆಧಾರದಿಂದ ಓಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.

EDU-120 N99

iii) **ಅಣಕ ಮತ್ತು ಕಂಬ ಸುರಂಗ :** ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ನಟನೆ ಮಾಡಿ ಓಟಗಾರನನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ಕಂಬ ಸುರಂಗ ಹೊಡೆದು ಓಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.

6) **ನಿರ್ಧರಿತ ಖೋ : (ಜಡ್ಜಮೆಂಟ್ ಖೋ)**

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಬವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರುವ ಓಟಗಾರನನ್ನು ಹಲವು ನಟನೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿಸಿ ಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಡಿಯಲು ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

7) ಓಟಗಾರನು ಕಂಬ ಸುತ್ತಿದ ನಂತರ ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿಕ್ಕ, ಮದ್ಯಮ, ದೀರ್ಘ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

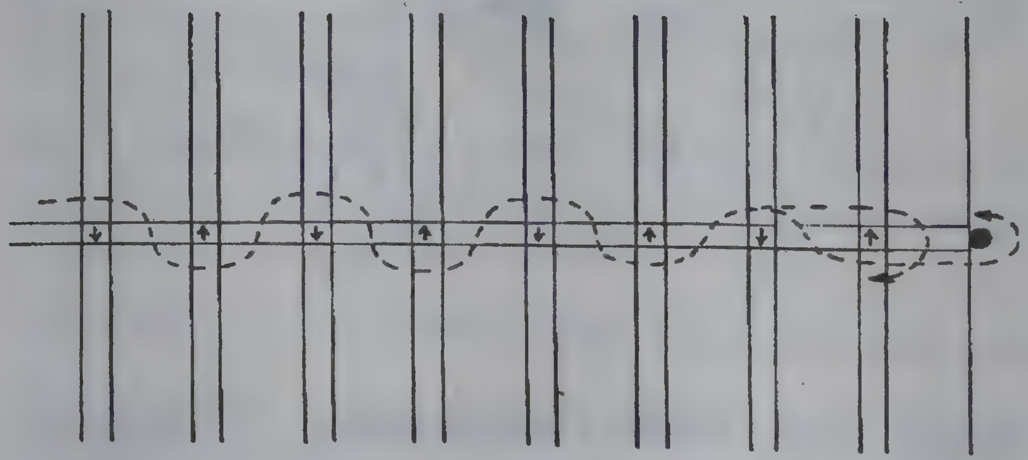
ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ

8) **ಡಯಾಗನಲ್ ದಾಳಿ :**

ಓಟಗಾರ ಕಂಬವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಡ್ಡ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಚಲನೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

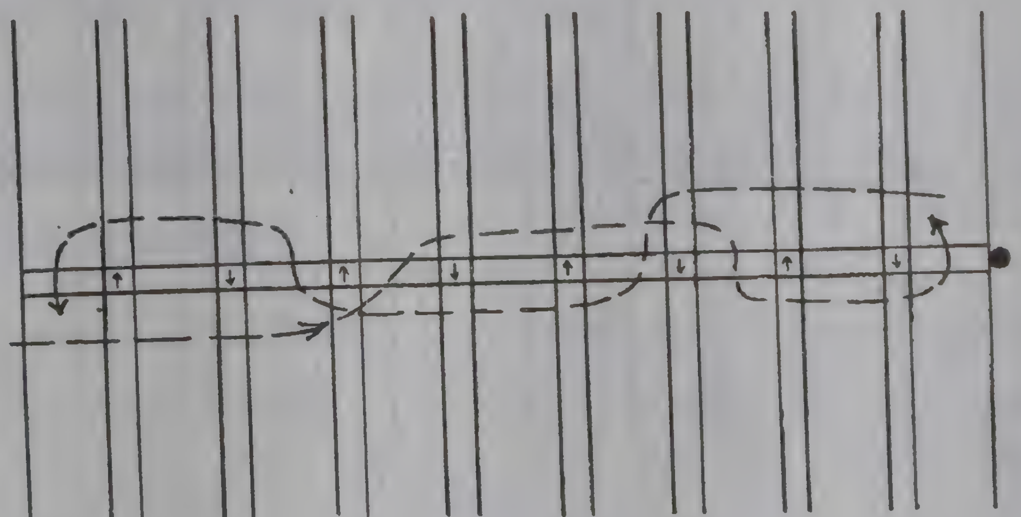
ಓಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

1) **ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ :** (ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್) ಓಟಗಾರನು ಎಲ್ಲ ಎಂಟು ಚೌಕಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾ ...ುವುದು



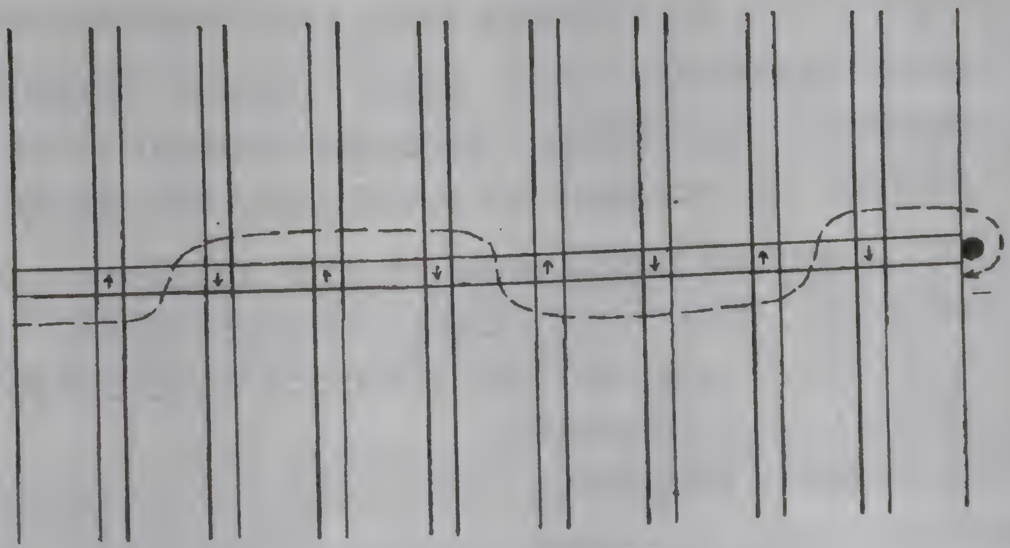
ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ

2) **3.6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿ :** ಓಟಗಾರನು ಕಂಬದ ಒಂದು ತುದಿಯಿಂದ 3 ಮತ್ತು 4ನೇ ಚೌಕಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಂತರ 8 ಮತ್ತು 7ನೇ ಚೌಕಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



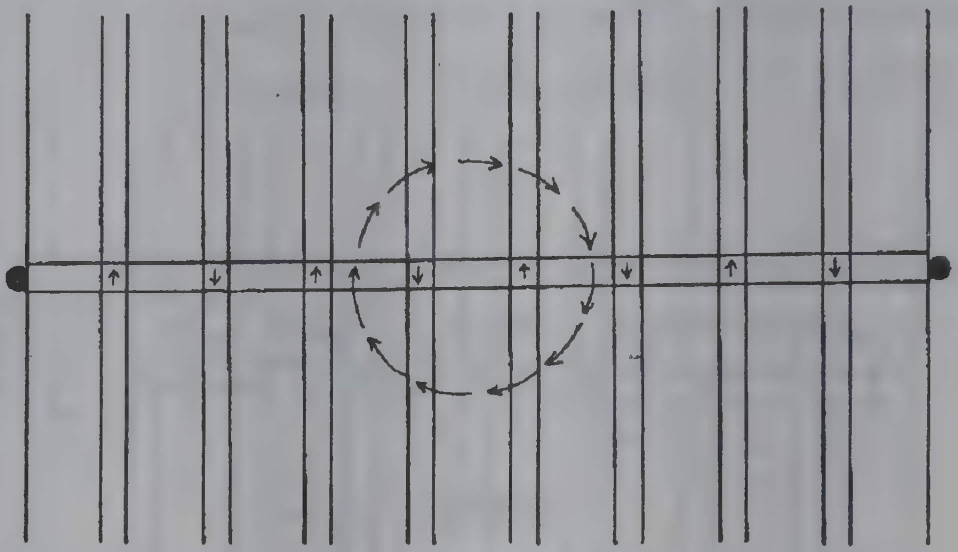
3.6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿ

3) **1.3.3.1 ಸರಪಳಿ :** ಈ ಓಟಗಾರನು ಕಂಬವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಮೊದಲ ಪ್ರವೇಶ 1 ಮತ್ತು 2 ಚೌಕಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂತರ 4 ಮತ್ತು 5ನೇ ಚೌಕಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ನಂತರ 7 ಮತ್ತು 8ನೇ ಚೌಕಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೊನೆಯದಾಗಿ 8ನೇ ಮತ್ತು ಕಂಬದ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕಂಬದ ಬಳಿ ಹೋಗುವಾಗ.



1.3.3.1 ಸರಪಳಿ

4) **ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಓಟ (ರಿಂಗ ಗೇಮ) :** ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತಗಾರನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಂತು ಅವನನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊನೆಯ ಚೌಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವನಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದು. ಇದನ್ನೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.



ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಓಟ

5. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು

1. ಅಳತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮೈದಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

2. ಅ) ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಣಾಯಕರು (Referee) ಎರಡೂ ತಂಡದ ನಾಯಕರನ್ನು ಕರೆದು ಟಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ನಾಣ್ಯದ ಬದಿಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಹೇಳುವುದು, ಟಾಸ್ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡದ ನಾಯಕನು ಕೈ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಣಾಯಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

   ಆ) ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ತಂಡದ ಮೊದಲು ಮೂವರು ಆಟಗಾರರು ಮೈದಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದವರು ಅವರಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಕು ಔಟ ಆದ ಆಟಗಾರರು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಕು.

   ಇ) ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟುವವರು ಖೋ ಪಡೆಯಲಾರದೇ, ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಏಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಕುಳಿತ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದರೆ, ಅದು ದುರ್ನಡತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

3. ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ದಾಟಬಾರದು ಹಾಗೂ ಓಡುವವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಎರಡೂ ಕಂಬಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ದಾಟಬಾರದು.

4. ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರನು ಖೋ ಕೊಡುವುದಾದರೆ ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರರ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಖೋ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಕುಳಿತವರು ಖೋ ಪಡೆಯಲು ತಮ್ಮ ಕೈ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಚಾಚಬಾರದು, ಖೋ ಬದಲು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡಬಾರದು.

5. ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರನು ಯಾರಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡುವನೋ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿದ್ದನೋ ಹಾಗೆ ಕೂಡ್ರಬೇಕು.

6. ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರನು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಅಡ್ಡಗೆರೆಯ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದು ಮುಂದಿನ (chaser) ಚೇಸರ್‌ನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡಬೇಕು, ಆತನಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ಖೋ ಕೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

   ಒಮ್ಮೆ ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರನ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸಲು ಅದೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ

   ಅ) ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು (ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತನಿಗೆ ದಿಕ್ಕನ್ನ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಕಂಬವನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ರೆಕ್ಟ ಆಂಗಲ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನು ಖೋ ಪಡೆದ ನಂತರ ತಾನು ಯಾವ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿದ್ದನೋ ಅದೇ ಬದಿಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವ ಬದಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಿಂದ ಮುಂದೇ ಹೋಗುವನೋ ಅದೇ ಬದಿಯಿಂದ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾದದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಡ್ಡಗೆರೆಗೆ ತಗುಲಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವನು ಆ ಗೆರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

   ಆ) ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ಸರಿಯಾದ ಖೋ ಕೊಟ್ಟನಂತರ ಚೇಜರನು ಕೂಡ್ರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆರೆ ಸಂಬಂಧ ಬಿಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣ ಆ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

7. ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಭುಜವನ್ನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವನೋ ಅದೇ ಬದಿಗೆ ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸುವಾಗ 90° ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತನ್ನ ಭುಜವನ್ನು ಯಾವುದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬಾರದು.

8. ಮೇಲಿನ 6ಅ ಮತ್ತು 7ನೇ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರಿಯಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು 6 ಮತ್ತು 7ರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡುವನೋ ಅದೇ ದಿಕ್ಕು.

9. ರೆಕ್ಟ ಆಂಗಲ್ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯ ರೆಕ್ಟ ಆಂಗಲ್‌ವರೆಗೆ ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು.

10. ಚೇಜರನು ಓಡುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅಡೆತಡೆಯಾಗದಂತೆ ಕೂದ್ರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಅಡೆತಡೆಯಿಂದ ಔಟ ಆದರೆ ಔಟ ಅಲ್ಲ.

11. ಮುಕ್ತ ವಲಯ (ಫ್ರೀ ಜೋನ್) ದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

12. ಆಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ಮೈದಾನದ ಗೆರೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕ್ರಮಿಸುವ ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಆರಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

13. ಓಡುವವರು, ಕುಳಿತವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಸೂಚನೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸೂಚನೆಯ ನಂತರವು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಓಡುವವನನ್ನು ಔಟ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

14. ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ಮಗ್ಗಲಗೆರೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಔಟ ಕೊಡಬೇಕು.

15. ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸದೇ ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರನು ಓಟಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಔಟ ಕೊಡಬೇಕು.

16. ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರರು ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಾರದು. ಹೀಗೆ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ಓಡುವವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವನು ಔಟ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓಟಗಾರನನ್ನು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.

17. ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ಮತ್ತು chaser ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸೀಟಿ ಉದುವರು, ಆಗ ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾನು ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬಂದು ಖೋ ಕೊಡಬೇಕು.

VI. ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ನಿಯಮಗಳು

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಒಬ್ಬ ಕೋಚ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಇರುವರು. 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ 9 ಜನ ಮಾತ್ರ ಆಡುವರು. 3 ಜನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಟಗಾರರು.

2. ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರು ಜ್ಯುನಿಯರ್ ಅಳತೆಯ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು.

3. ಒಂದು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅವಧಿ (turn) ಬರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಎರಡು Innings ಇರುತ್ತವೆ.

4. ವೇಳೆ 7+3+ 7+ 6+ 7+ 3+7 ವಿರಾಮ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ 28 ನಿಮಿಷಗಳು.

5. ಓಡುವ ತಂಡದ ನಾಯಕನು ತಮ್ಮ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಓಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು Scores ಹತ್ತಿರ ಕೊಡಬೇಕು (3+3+3)

6. ಓಡುವ ತಂಡದ ಓಟಗಾರರು ತಮಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 1ನೇ ಮೂವರು, 2ನೇ ಮೂವರು ಮತ್ತು 3ನೇ ಮೂವರು ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. (ಅಂದರೆ ಮೂರು ಆಟಗಾರರ ಗುಂಪು)

7. ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಿಟಿ ಊದುವ ಮೊದಲೇ 1ನೇ ಮೂವರು ಓಟಗಾರರು ಮೈದಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.

8. 'ಕೂಡ್ರುವ ತಂಡದಲ್ಲಿ 8 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು ಉಳಿದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನಾಗಿದ್ದು ಮುಕ್ತ ವಲಯದಲ್ಲಿಯ ಕಂಬದ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತಿರಬೇಕು.

9. ಒಂದನೇ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇಯವನು ಔಟ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಅಂದರೆ ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ಎರಡು ಖೋ ಕೊಡುವವರೊಳಗಾಗಿ ಎರಡನೇ ಮೂವರು ಮೈದಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ತಡವಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಔಟ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಮೂವರೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು.

10. ಒಂದು ವೇಳೆ 3ನೇ ಓಟಗಾರ ಔಟು ಆಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮೈದಾನ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಔಟ ಕೊಡದೆ ತಿರುಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

11. 3ನೇ ಓಟಗಾರನು ಔಟ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಆಟಗಾರನು ಖೋ ಕೊಡಬೇಕು.

12. ಮುಟ್ಟುವ ತಂಡದವರು ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ಮುನ್ನ ತಮ್ಮ ಸರದಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಬಹುದು. ಮುಟ್ಟುವ ತಂಡದ ನಾಯಕನು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಣಾಯಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಆಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವರು. ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ಆಟವನ್ನು ಮುಗಿಸುವವರೆಗೆ ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಎಳಬಾರದು.

13. chaser ನು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಒಂದು ಗುಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 9ಆಟಗಾರರು ಔಟ ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಮೂವರು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು (order off runners shall not be changed)

14. Sudden death : Knock out ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣ ಪಡೆದ ತಂಡ ಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗುಣಗಳು ಸಮನಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ತಂಡಗಳಿಗೆ ಒಂದು

innings ಆಟ ಆಡಿಸಬೇಕು (2 turns) (7+ 3 + 7) ಆಗಲೂ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ. Minimum chase ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ಮುಟ್ಟುವವರು ಓಡುವ ತಂಡದ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಔಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅವನನ್ನು ಔಟ ಮಾಡಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವೇಳೆಯನ್ನು ನಿಗಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಗಳು ಸರದಿ ಒಬ್ಬ ಓಟಗಾರನನ್ನು ಔಟ ಮಾಡಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ತಂಡ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಓಡುವವನನ್ನು ಔಟ ಮಾಡಿರುವುದೋ ಅವರು ಜಯಶಾಲಿಗಳು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಗಲೂ ಸಮವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಟ ನಿರ್ಣಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

15. ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ (Session) ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಟ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ (turn) ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಾಗ, ಆಟ ನಿಂತಾಗ ಇದ್ದ ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತು ಅದೇ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ಯಾವ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ನ ಯಾವ ವಿಭಾಗ (turn) ದಲ್ಲಿ ಆಟ ನಿಂತಿರುವುದೋ ಆ ವಿಭಾಗದ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ session ದಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಗಿಯದಿದ್ದರೆ (ಪ್ರಾರಂಭವಾಗದಿದ್ದರೆ) ಮುಂದಿನ sessionದಲ್ಲಿ ಆಟ ಬೇಕಾದಾಗ ಪೂರ್ತಿ ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆದಾಗ ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಕರು ಅವರೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಕಡ್ಡಾಯವಿಲ್ಲ.

16. Follow-on ಒಂದು ತಂಡ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕಿಂತ 9 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಗಳಿಂದ ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಪಡೆದರೆ Follow-on ಕೊಡಬಹುದು.

17. Substitute ಆಟಗಾರರನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾದರೆ Referee ಅನುಮತಿಯನ್ನು ತಂಡದ ನಾಯಕ ಅಥವಾ Manager ಇವರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಒಂದು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ 3 ಜನರನ್ನು Substitute ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಬದಲಿ ಆಟಗಾರ ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ ಪಂದ್ಯ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಆಟ ಆಡುವಂತಿಲ್ಲ.

18. warning - yellow card, out of the Match - Red card.

19. ಓಟಗಾರನು ಔಟ ಆದ ನಂತರ ಲಾಬಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಕು.

20. ಆಟದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ಘೋಷಿಸುವವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಟಗಾರ ಮೈದಾನವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು,

VII ಸಂಜ್ಞೆಗಳು

1. **ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭ :** ನಿಯಂತ್ರಿತ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೊಳಕೈ ಹತ್ತಿರ 90 ಅಂಶದ ಕೋನ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ಉದ್ದ ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಸೀಟಿ ಉದಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿಯ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು (ಬೀಸಬೇಕು)

2. **ಹೊರಗೆ :** ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರ ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಸೀಟಿ ಉದುವುದು.

3. **ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುವುದು :** ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯವುದು. (ಮುಷ್ಠಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅಂಗೈ ತೆರೆದು)

4. **ಏಕಕಾಲಿಕ ಖೋ :** ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ತೋರಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಬೆರಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವುದು (ಒಂದಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಗಬೇಕು ಒಂದು ಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಳಗೆ)

5. **ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಖೋ ಇಲ್ಲಾ :** ಬಲಗೈಯ ಅಂಗೈ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಎಡಗೈ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಸಲ ಮುಟ್ಟುವುದು.

6. **ಸರಿಯಾಗಿ ಖೋ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು :** ಮುಚ್ಚಿದ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ಬೆರಳಿನಿಂದ ತೋರಿಸುವುದು.

7. ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರರು ಖೋ ಅಥವಾ ಅದೇ ತೆರನಾದ ಖೋ ಮುಂತಾದ ಶಬ್ದ ಉಚ್ಛರಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯ ಸಮೀಪ ತೋರು ಬೆರಳು ಹಿಡಿಯುವುದು.

8. **ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಎಳುವುದು :** ಅಂಗೈಯ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಸಲ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವುದು.

9. **ಸರಿಯಾದ ದಿಶೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು :** ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಚಾಚಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

10. **ಭುಜದ ಸಮಾಂತರ ತಪ್ಪು :** ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ತೆರೆದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎರಡು ಭುಜಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.

11. ನಿರ್ಣಾಯಕರ ಯಾವ ಬದಿಗೆ ಅಡ್ಡಗೆರೆ ದಾಟಿ ಕ್ರಿಯಾಸಕ್ತ ಆಟಗಾರನು ಹೋಗಿರುವನೋ ಆ ಬದಿಯ ತೊಡೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

12. **ರಿಸೀಡಿಂಗ್ :** ಭುಜದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದು.
13. **ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು :** ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
14. **ಆಟದ ಮುಕ್ತಾಯ :** ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈ ತುದಿಗಳು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಹಿಡಿದು ಉದ್ದ ಸೀಟಿ ಊದುವುದು.
15. **ಅವಧಿ ಪೂರ್ವ ಆಟ ಮುಕ್ತಾಯ :** ಬಲಗೈ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಎಡಗೈ ಅಂಗೈಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಆಕಾರ ಮಾಡುವುದು.

VIII ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

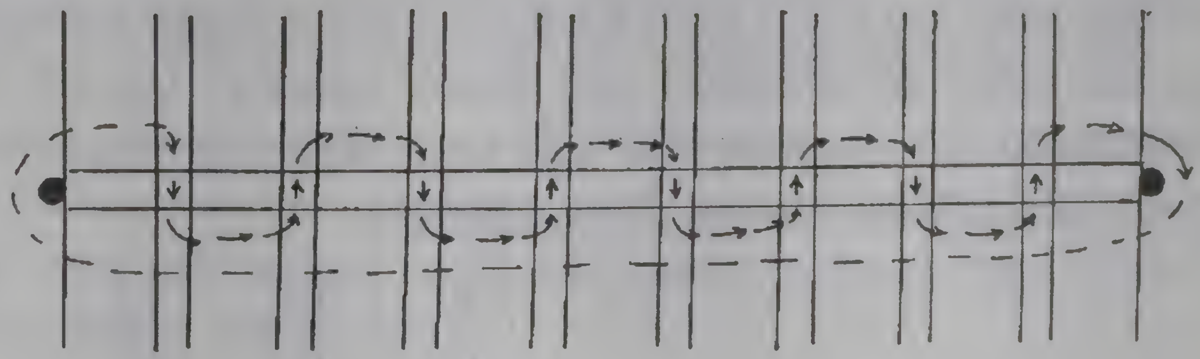
1. **ರೆಫರೀ :** ಮೈದಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸುವುದು. ಗುಣಪ್ರತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಇಬ್ಬರು ಅಂಪೈರುಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಬಂದಾಗ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಣಯ ನೀಡುವುದು. ಆಟಗಾರರ ಅಸಭ್ಯತನದ ವರ್ತನೆಗೆ. ಮೊದಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡ್ ಎರಡನೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡು ತೋರಿಸಿ, ಮೈದಾನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಗುಣದಾನ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. "ಟೈ" ಬಿಡಿಸುವ ಹಿಡಿತಗಾರರ ಕನಿಷ್ಠ ವೇಳೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೆಡೆಸುವುದು. ಪಂದ್ಯದ ನಂತರ ಫಲಿತಾಂಶ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.
2. **ಅಂಪೈರುಗಳು :** ಇಬ್ಬರು ಅಂಪೈರುಗಳು ಮೈದಾನದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಯತದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು.
3. **ಸಮಯ ಪಾಲಕ :** ಈತನು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಸೀಟಿ ಊದಿ ಪಂದ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಆಟದ ಸಮಯ ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಒಂದು ಉದ್ದ ಸೀಟಿಯನ್ನು ಊದುವನು. ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ವೇಳೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವನು. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಎತ್ತರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಸಮಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸುವುದು.
4. **ಮೊದಲನೆಯ ಗುಣಲೇಖಕ :** ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಾತರಿಪಡಿಸುವುದು. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷ ಆಡಿದರು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಜನ ಔಟ ಆದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುಣಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು. ಮುಟ್ಟುವ ಒಂದು ಹಂತ ಮುಗಿದಾಗ ಗುಣ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ನಂತರ ಪಂದ್ಯ ಮುಗಿದಾಗ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಔಟ ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಗುಣ ಪತ್ರಿಕೆ ಪೂರೈಸಿ ರೆಫರೀಗೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತೋರಿಸುವನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಣಾಯಕರ ಸಹಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನು.

5. **ಎರಡನೆಯ ಗುಣ ಲೇಖಕ :** ಓಡುವವರ ಸರದಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಔಟ ಆದವರ ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುವುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಗುಣ ಲೇಖಕನೊಂದಿಗೆ ಪಂದ್ಯದ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಪುಕಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

IX ಪೂರಕ ಆಟಗಳು

1. ಖೋ-ರೀಲೆ

9 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇರುವ ಎರಡು ಇಲ್ಲವೆ 3-4 ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ 12" ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ 1.30 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿಯನ್ನು ಊದಿದ ನಂತರ ಮೊದಲನೆಯ ಆಟಗಾರನು ಎರಡನೆಯ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡುವನು ಎರಡನೇಯವನು ಮೂರನೇಯ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಖೋ ಕೊಡುತ್ತ ಕೊನೆಯ ಆಟಗಾರನು ಅಂತಿಮ ಗುರುತನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿಯ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡುವನು. ಈ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು. ಮೊದಲು ಯಾವ ತಂಡ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸುವುದೋ ಆ ತಂಡ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸುವುದು.

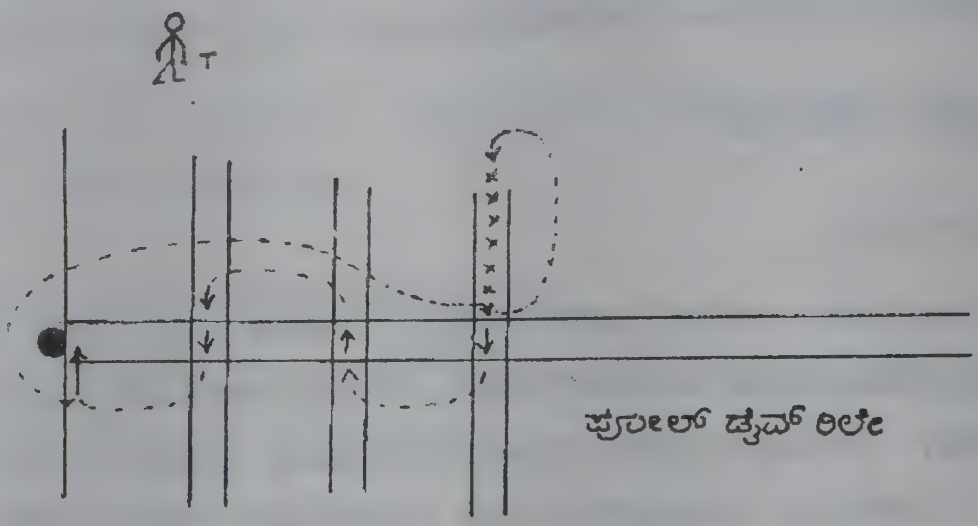


ಖೋ-ರಿಲೆ

2. ಪೊಲ್ ಡೈವ ರೀಲೆ

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಬಗಳಿಂದ ಮೂರು ಚೌಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಂಡವು ಮೂರನೆಯ ಚೌಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಅದರಲ್ಲಿಯ ಮೂವರು ಆಟಗಾರರು ಮೂರು ಚೌಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ನಂತರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಆಟಗಾರನು ಮೂರನೆಯ ಚೌಕಿನಲ್ಲಿಯ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡುವನು ಅವನು ಎರಡನೆಯವನಿಗೆ, ಎರಡನೆಯವನು ಮೊದಲಗೆಯವನಿಗೆ ಕೊಡುವನು

ಖೋ ಪಡೆದ ಮೊದಲನೇಯವನು. ಫೋಲ್ ಡ್ರೈವ್ ಹೊಡೆದು ಫೋಲ್ ತಿರುಗಿ ಮೂರನೆಯ ಚೌಕಿನಲ್ಲಿಯ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಟ್ಟು ತನ್ನ ಸಾಲಿಗೆ ಹಿಂದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವನು ಈ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

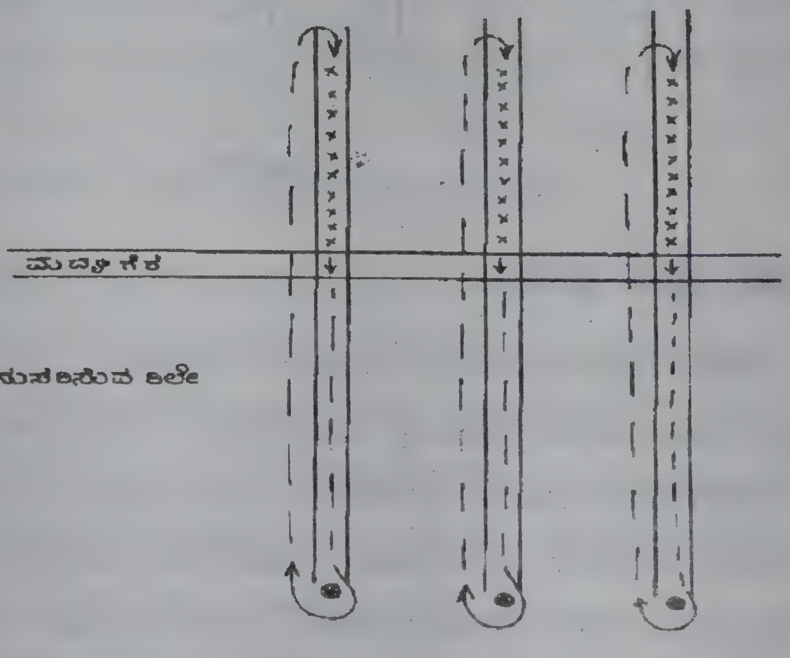


ಫ್ರೂಲ್ ಡ್ರೈವ್ ರಿಲೇ

3. ಅಡ್ಡಗೆರೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ರೀಲೆ

ಎರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡವು ಮದ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಪ್ರತಿ ತಂಡದ ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರರು ಚೌಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ತಂಡದ ಎರಡನೆಯ ಆಟಗಾರ ಕುಳಿತವನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡುವನು. ಅವನು ತನ್ನ ಎಗುರಿಗಿರುವ ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ವಾಡ್ರಾಪೆಡ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಚಲಿಸಿ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ತನ್ನ ಸಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವನು. ಆಗ ಚೌಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವನು ಅದೇ ರೀಲೆ ಚಲಿಸುವನು ಈ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

ಅಡ್ಡಗೆರೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ರಿಲೇ



ವಾಲಿಬಾಲ್

I. ಇತಿಹಾಸ

ಅಮೇರಿಕಾದ ವಿಲಿಯಂ ಜಿ. ಮಾರ್ಗನ್ ಹೋಲಿವೋಕ್‌ನ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರೇ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪಿತಾಮಹ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲೆಯ ಮೇಲೆ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದೇ ಹೊಡೆದಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪರೇಖೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಇಂದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆ ಬೆಳೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1900ರಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವು ಹಲವು ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ 1936ರ ಬರ್ಲಿನ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪಂದ್ಯವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಯಿತು. 1947ರಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆ ರಚನೆಯಾಯಿತು. 1949ರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಥಮ ವಿಶ್ವ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರೆಗ್ಯುನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

1951ರಲ್ಲಿ ಈ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. 1964ರ ಟೋಕಿಯೊ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದ ಈ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

1950ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರ ಮಹಿಳೆಯರ, ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರ, ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರ ವಿಭಾಗದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಭಾರತೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ.

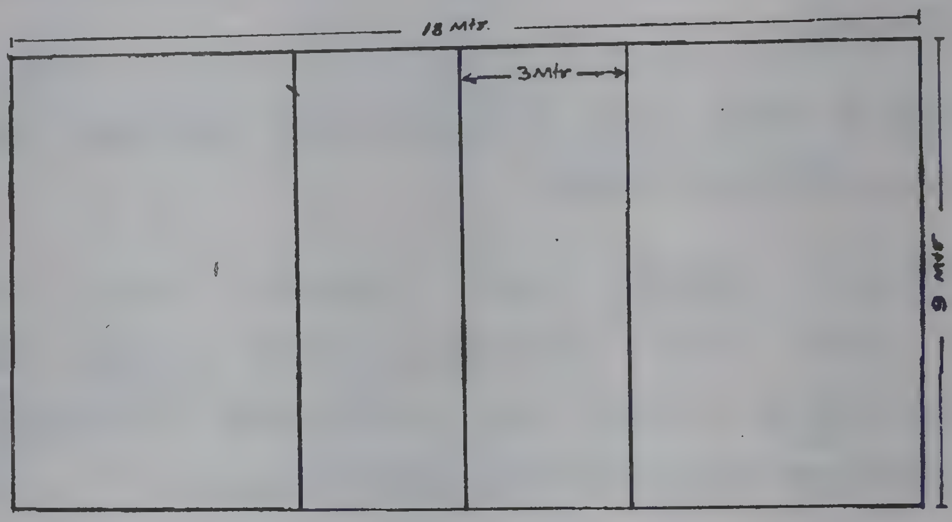
ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಲ್ಲೂಕಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ ವತಿಯಿಂದ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆ ಹುಟ್ಟಿ ಇಂದಿಗೂ ಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಹಂತದವರೆಗೂ ಜಾಗೃತಿಕ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಯಲಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಆಟವನ್ನು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಆಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರ ಸ್ಪರ್ಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ವೇಗ, ದೇಹಬಲ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಾಲಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಬಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ

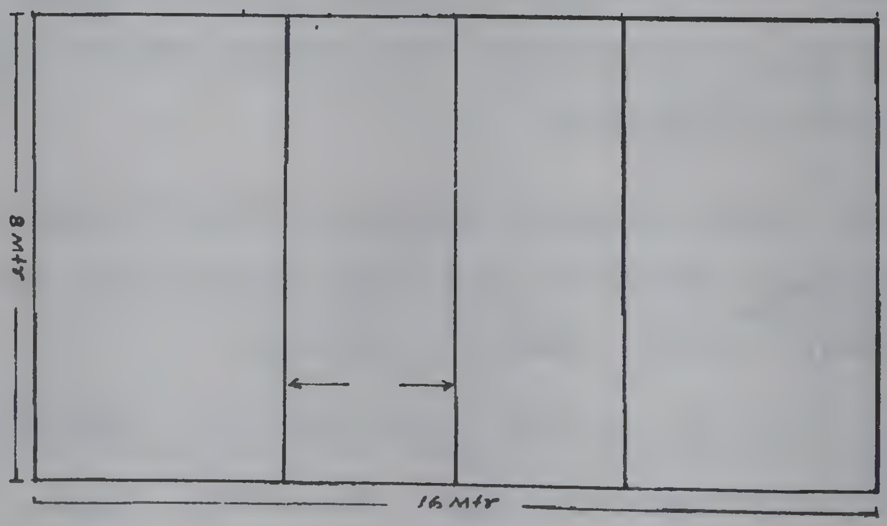
ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ, ಚುರುಕುತನ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

II. ಮೈದಾನದ ಅಳತೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ



ಮಿನಿ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ (12 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ)



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೆರೆ 5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರುತ್ತವೆ.

III. ಆಟದ ಸಲಕರಣೆಗಳು

1.	ಬಾಲ್	65 ಸೇ.ಮೀ. ದಿಂದ 67 ಸೇ.ಮೀ. ಸುತ್ತಳತೆ (ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಅತೀ ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ) 57 ಸೇ.ಮೀ. ದಿಂದ 59 ಸೇ.ಮೀ. ಸುತ್ತಳತೆ (ಮಿನಿ - ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ)
2.	ಬಾಲ್ ತೂಕ	260 ಗ್ರಾಂ ದಿಂದ 280 ಗ್ರಾಂ (ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಅತೀ ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ) 190 ಗ್ರಾಂ ದಿಂದ 210 ಗ್ರಾಂ (ಮಿನಿ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ)
3.	ಜಾಳಿಗೆ (ನೆಟ್)	ಉದ್ದ 9-50 ಮೀ, ಅಗಲ 1 ಮೀ. 10 ಸೇ.ಮೀ. ಕರಿ ಬಣ್ಣದ ಚೌಕಗಳ ಮೇಲೆ 5 ಸೇ.ಮೀ. ಬಿಳಿ ಬ್ಯಾಂಡ
4.	ಬಲೆಯ ಎತ್ತರ	2.43 ಮೀ. ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕರಿಗೆ 2.24 ಮೀ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅತೀ - ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 2.10 ಮೀ. ಅತೀ ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕಿಯರು ಮತ್ತು ಮಿನಿ ಬಾಲಕರಿಗೆ 2.00 ಮೀ. ಮಿನಿ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ
5.	ಕಂಬಗಳು	2.55 ಮೀ. ಎತ್ತರ (ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆ) 0.50 ಮೀ. ದಿಂದ 1.00 ಮೀ ವರೆಗೆ ಸೈಡ ಲೈನದಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
6.	ಎಂಟೆನಾ	1.80 ಮೀ. ಉದ್ದ 10 ಮಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸ (Diameters)) 10 ಸೇ.ಮೀ. ಕೆಂಪು. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಇರಬೇಕು. (ಕಟ್ರಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಕಲರ್)
7.	ಸೈಡ ಬ್ಯಾಂಡ	1.00 ಮೀ ಉದ್ದ 5 ಸೇ.ಮೀ. ಅಗಲ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದು ಇರಬೇಕು

IV. ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು

1.	ಆಟಗಾರರು	12 ಜನ ಒಟ್ಟು ಆಟಗಾರರು 6 ಜನ ಕನಿಷ್ಟ ಆಡುವವರು 6 ಜನ ಕಾಯ್ದಿಲ್ಪ ಆಟಗಾರರು

2. ಆಟಗಾರರ ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆ (ಚೆಸ್ಟ್ ನಂಬರ್) 1 ರಿಂದ 18

3. ಆಟಗಾರರ ವಯೋಮಿತಿ 25 ವರ್ಷ ಒಳಗೆ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು

18 ವರ್ಷ ಒಳಗೆ ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರು

16 ವರ್ಷ ಒಳಗೆ ಅತೀ ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರು

12 ವರ್ಷ ಒಳಗೆ ಮಿನಿ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರು

(ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಯೋಮಿತಿಗಳು)

ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಸಾ.ಶಿ. ಇಲಾಖೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗ ಮತ್ತು ವಯೋಮಿತಿ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಂದ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

1. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವರ್ಗ 14 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ
2. ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ
3. ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ 19 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ

V. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು

1.	ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರ	(ರೇಫರಿ)	1
2.	ಸಹ ತೀರ್ಪುಗಾರ	(ಸೆಕೆಂಡ ರೇಫರಿ)	1
3.	ಗುಣ ಲೇಖಕ	(ಸ್ಕೋರರ್)	1
4.	ರೇಖಾ ತೀರ್ಪುಗಾರರು	(ಲೈನ್ ಜಜ್ಜಿಸ್)	4

VI. ಆಟದ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳು

1. **ಪಾಸಿಂಗ್** — **ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು ಅ) ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಆ) ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ ಪಾಸ್**

2. **ಸರ್ವೀಸ್** — ಇದರಲ್ಲಿ 6 ವಿಧಗಳು

ಅ) ಅಂಡರ ಹ್ಯಾಂಡ ಸರ್ವೀಸ್ ಬ) ಟೇನಿಸ್ ಸರ್ವೀಸ್
ಕ) ಸೈಡ ಆರ್ಮ ಸರ್ವೀಸ್ ದ) ಷಾಟ್ ಆರಂ ಸರ್ವೀಸ್
ಇ) ಫ್ಲೋಟಿಂಗ ಸರ್ವೀಸ್ ಈ) ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವೀಸ್
ಉ) ಜಂಪ್ ಸರ್ವೀಸ್

3. **ಸ್ಮಾಶ** – ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳು ಅ) ಸ್ಟೇಟ ಸ್ಮಾಶ
ಬ) ಬಾಡಿ ಟರ್ನ ಹ್ಯಾಂಡ ಸ್ಮಾಶ ಕ) ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮಾಶ್

4. **ಬ್ಲಾಕ್** ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳು

ಅ) ಸಿಂಗಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಬ) ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಇ) ಗ್ರುಪ್ ಬ್ಲಾಕ್

ಆಟದ ನೈಪೂಣ್ಯತೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಪೊಜಿಷನ್ (ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಆವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು)

ಎರಡು ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಕಾಲು ಮುಂದೆ (ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ) ಒಂದು ಕಾಲು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳ ವಿವರಣೆ

ಪಾಸಿಂಗ

1. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ ಪಾಸ್

   ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಾಲನ್ನು ಕಳಿಸುವುದು

2. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್

   ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಬಾಲು ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕ್ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಈ ಮದ್ಯದ ಕೈ ಭಾಗದಿಂದ ಬಾಲನ್ನು ಕಳಿಸುವುದು.

ಸರ್ವಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಲನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೂರುವುದು (ಟಾಸ್) ಅತೀ ಮುಖ್ಯ 90% ಸರ್ವಿಸ್ ಬಾಲ ತುರುವವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸರ್ವಿಸನ್ನು ಈ ಆಧರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

VII. ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳು

1. ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ತಂಡದ ನಾಯಕ ತರಬೇತಿದಾರ ರೊಟೇಶನ್ ಆರ್ಡರ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಆಟಗಾರ ಮುಂದಿನ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಜಿಗಿದು ಬಾಲನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪು.

2. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು, ಬಾಲನ್ನು ತೂರಬೇಕು, ಬಾಲು ಬಲೆಗೆ ತಾಗಬಾರದು, ಅಂಟೆನಾಕ್ಕೆ ಬಡಿಯಬಾರದು. ತೂರಿದ ಬಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಾರದು. (ಸರ್ವಿಸ್ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು)

3. ಯಾವುದೇ ಬಾಲು ಮೈದಾನದ ಗೆರೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಾಗಿದರೆ ಅದು ಸರಿ.

4. ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಲು ಅಂಟೆನಾಕ್ಕೆ ತಾಗಿದರೆ, ಅದರ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಬಂದರೆ, ಕಂಬಕ್ಕೆ ಬಡಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು.

5. ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆ ನಿರ್ಣಯದ ಮೇಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯ, ಆಟಗಾರರ ಬದಲಾವಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಂಡದ ತರಬೇತಿದಾರ ಇಲ್ಲವೆ ನಾಯಕ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು.

6. ಒಂದು ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 6 ಆಟಗಾರರ ಬದಲಾವಣೆ (ಹೆಚ್ಚಿಗೆ) ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ನಂ. 8 ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ನಂ. 4 ಒಳಗೆ ಬಂದಾಗ (ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ) ತಿರುಗಿ ನಂ. 4ರ ಜಾಗೆಗೆ ನಂ. 8 ಬರಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬಂದರೆ ತಪ್ಪು.

7. ಒಂದು ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 15 ಅಂಕ ಪಡೆಯುವ ತಂಡ ಗೆದ್ದಂತೆ. ಅಂಕ 14-14 ಆದರೆ ಎರಡು ಅಂಕ ಅಂತರದಿಂದ ಸೆಟ್ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. (16-14) ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ 17 ಅಂಕಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಬೆಸ್ಟ್ 5 ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 2-2 ಸೆಟ್ ಸಮವಾದಾಗ, ಕೊನೆಯ ಸೆಟ್ ರ್‍ಯಾಲಿ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಕ 14-14 ಆದರೆ ಎರಡು ಅಂಕ ಅಂತರದಿಂದ ಸೆಟ್ ಮುಗಿದಂತೆ. (16-14, 16-18, 15-17, 17-19)

8. ಕೊನೆಯ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಂಡ 8 ಅಂಕ ಪಡೆದ ತಕ್ಷಣ ತಂಡಗಳು ಅಂಕಣ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬೇಕು)

9. 1 ರಿಂದ 4ನೇ ಸೆಟ್‌ವರೆಗೆ 1 ನಿಮಿಷದ ಎರಡು ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. (ಯಾವುದೇ ತಂಡ 5 ಅಂಕಗಳು ಮತ್ತು 10 ಅಂಕಗಳು ಪಡೆದಾಗ) ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಸೆಟ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ 30 ಸೆಕೆಂಡಗಳ ಒಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ. 5ನೇ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳಿಲ್ಲ, 30ಸೆಕೆಂಡಿನ ಎರಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಟ್ ನಡುವೆ 3 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊನೆಯ ಸೆಟ್‌ಗೆ (5ನೇ ಸೆಟ್‌ಗೆ) 5 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

10. ಆಟಕ್ಕೆ ನಿಸರ್ಗದ ತೊಂದರೆ (ಮಳೆ, ಗಾಳಿ) ಹೊರಗಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ಆಟ ನಿಂತರೆ ಕೆಲ ಸಮಯ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ (ಅದೇ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ) ಇರುವ ಅಂಕಗಳಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೈದಾನ ಬದಲಿಸಿದರೆ ಅಂಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ 4 ಘಂಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಆಟ ನಿಂತರೆ ಆ ಪಂದ್ಯ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (ರೀ ಮ್ಯಾಚ್)

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಗೇಮ್ಸ್

1. **ಕಿಪ್‌ದ ಬಾಲ್ ಅಪ್ :** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ವರ್ತುಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನನ್ನು ಮಾಡಿ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಹಾಗೂ ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡಬೇಕು. ಆ ನಾಯಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಾಸ್ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಂಕ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆದವರು ಗೆದ್ದಂತೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೈಪುರ್ಣ್ಯತೆ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನರಂಜನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

2. **ಒನ್ ಚೌನ್ಸ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ :** 6-6 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಲಿ ಬಾಲ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 6-6 ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಡದವರ ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿ ಎದುರಿನ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವರು. ಸರ್ವಿಸಾದ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಪುಟಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ಪುಟಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮರಳಿ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಮುಖಾಂತರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

3. (Four-man-Volley ball) **ಫೂರ್ ಮ್ಯಾನ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ :** ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ 2 ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಇಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಲ್ಲುವರು ಒಂದು ತಂಡದವರು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಎರಡು ಸ್ಪರ್ಶದೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಿರುಗಿ ಕಳಿಸುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

ಥ್ರೊ ಬಾಲ್ Throw ball

1. ಇತಿಹಾಸ

ಈ ಆಟವು ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದು. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯುವ ಆಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಥ್ರೋ ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಈ ಆಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರೂ ಸಹ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

2. ಆಟದ ಅಂಕಣ

		ಪುರುಷರು	ಮಹಿಳೆಯರು	ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ
1.	ಅಂಕಣದ ಉದ್ದ	18.29	18.29	18.29
2.	ಅಂಕಣದ ಅಗಲ	12.20	12.20	9.14
3.	ಜಾಳಿಗೆ ಉದ್ದ	12.80 ಮೀ.		
	ಅಗಲ	1.10 ಮೀ.		
4.	ತಟಸ್ಥ ನಿಲುವು	ನೆಟ್ಟಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ 1.50 ಮೀ		

3. ಸಲಕರಣೆಗಳು

ಅ. 5ನೇ ನಂಬರಿನ ಚೆಂಡು ಆ. 2 ಕಂಬಗಳು ಇ. ಜಾಳಿಗೆ (ನೆಟ್)

4. ಅವಧಿ :

15 ಅಂಕಗಳ 5 ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು. 1.2.3 ಮತ್ತು 4 ಸೆಟ್ಟುಗಳ ಮಧ್ಯ 2 ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. 4 ಮತ್ತು 5ನೆಯ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮದ್ಯೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ 5ನೇ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 3 ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವರು ಜಯ ಸಂಪಾದಿಸಿದಂತೆ.

5. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು :

1. ಒಬ್ಬ ಅಂಪೈರು 2. ಒಬ್ಬ ಸ್ಕೋರರ್ 3. ಇಬ್ಬರು ಲೈನ್ ಅಂಪೈರುಗಳು

6. ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಎಸೆಯುವುದು 2. ಹಿಡಿಯುವುದು 3. ನೆಗೆದು ಎಸೆಯುವುದು

7. ಪೂರಕ ಆಟಗಳು :

1. ನ್ಯೂ ಕಾಂಬ್

60" x 40" ಆಯತದಲ್ಲಿ 6 ರಿಂದ 10 ಆಟಗಾರರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

2. ದೂರ ಎಸೆಯುವುದು :

50 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಮಾಂತರ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುವರು, ಒಂದು ರೇಖೆಯನ್ನು ಮೂಲರೇಖೆ ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಹಿಂದುಗಡೆ 10 ರಿಂದ 12 ಆಟಗಾರರನ್ನು ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವರು. ಸಂಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಎರಡೂ ತಂಡದವರು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 50ಅಡಿ ಅಂತರದ ಮೇಲಿರುವ ರೇಖೆಯ ಕಡೆಗೆ ಎಸೆಯುವುದು. ಆ ರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಕೊಡುವರು. ಹೀಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.

3. ಎಸೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವುದು :

30 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಮಾಂತರ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಎಳೆದು ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ 5 ರಿಂದ 6 ಆಟಗಾರರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಬ್ಬರು ಎಸೆಯುವುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಹಿಡಿಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದರೆ ಎಸೆಯವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಸಿಗುವುದು.

5. ಸರ್ವಿಸ್ ಅಂಕಣ :

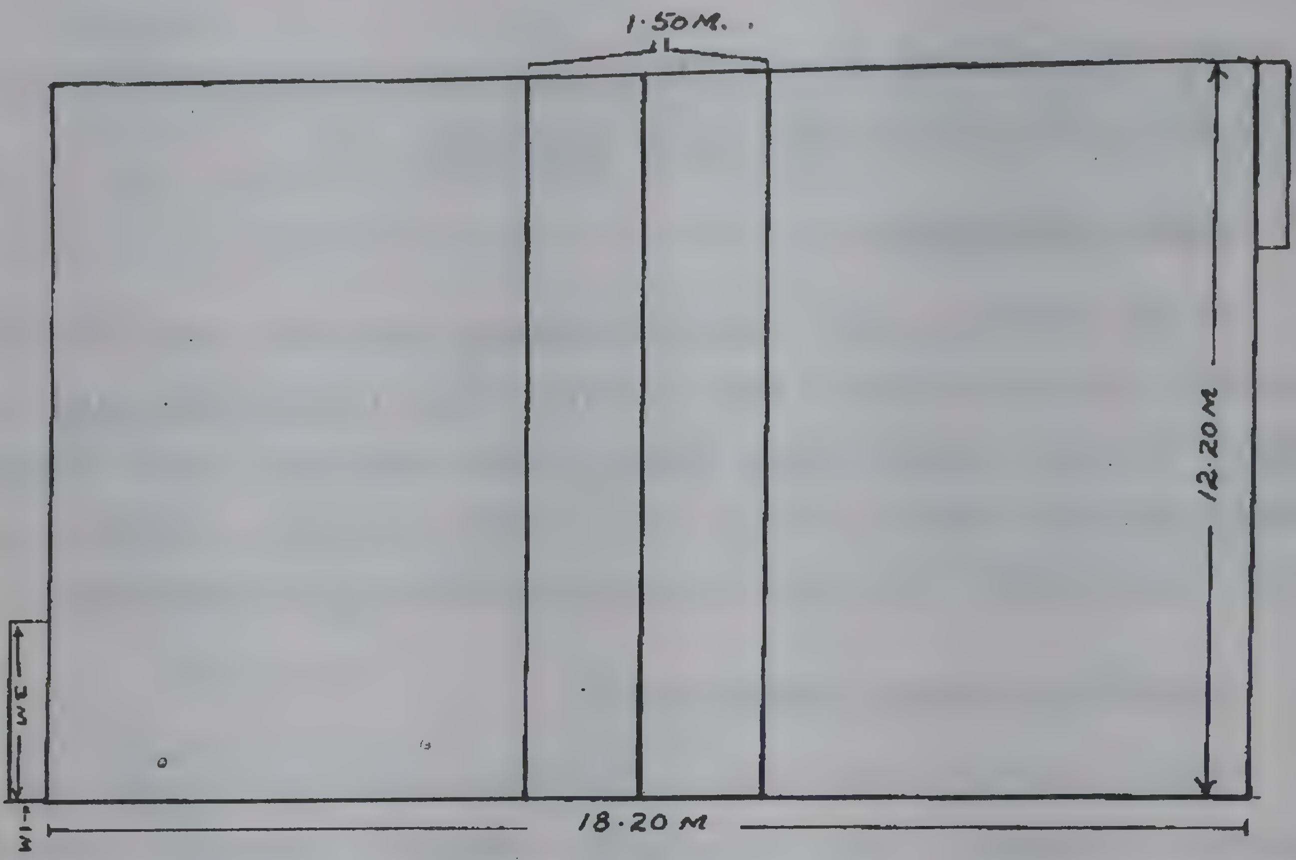
ಉದ x ಅಗಲ 3 x 1 ಮೀ. ಕೊನೆಯ ರೇಖೆಯ ಹಿಂಬದಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ

6. ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರ :

ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ - 2.28 ಮೀ.

ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ - ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ - 2.10 ಮೀ.

ಥ್ರೋ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ



ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಟ್ಟು 9
ಬದಲಿ ಆಟಗಾರ್ರರು ಒಟ್ಟು 3
12

ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಶೀಟ್ Score sheet

ಸ್ಪರ್ಧೆ ....

ಪಂಗಡ ಅ .... ಪಂಗಡ ಬ ....

ಸ್ಥಳ .... ದಿನಾಂಕ .... ಸಮಯ ....

ಪಂಗಡ ಅ .... ಪಂಗಡ ಬ ....

ಸಂಖ್ಯೆಯೆ - ಹೆಸರುಗಳು ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಸರುಗಳು

....

....

....

....

....

....

....

ಪಂಗಡ ಅ ಪ್ರಥಮ ಆಟ Ist innings

ಸೇವಾ ಕ್ರ.ಸಂ	ಹೆಸರುಗಳು	ಸೇವೆ

ಗುಣಗಳು 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15.

.... ಪಂಗಡವು .... ಸೆಟ್‌ಗಳಿಂದ ಜಯಗಳಿಸಿದೆ.

ಸ್ಕೋರರ್ ಸಹಿ .... ಅಂಪೈರ್ ಸಹಿ ....

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

I. ಇತಿಹಾಸ

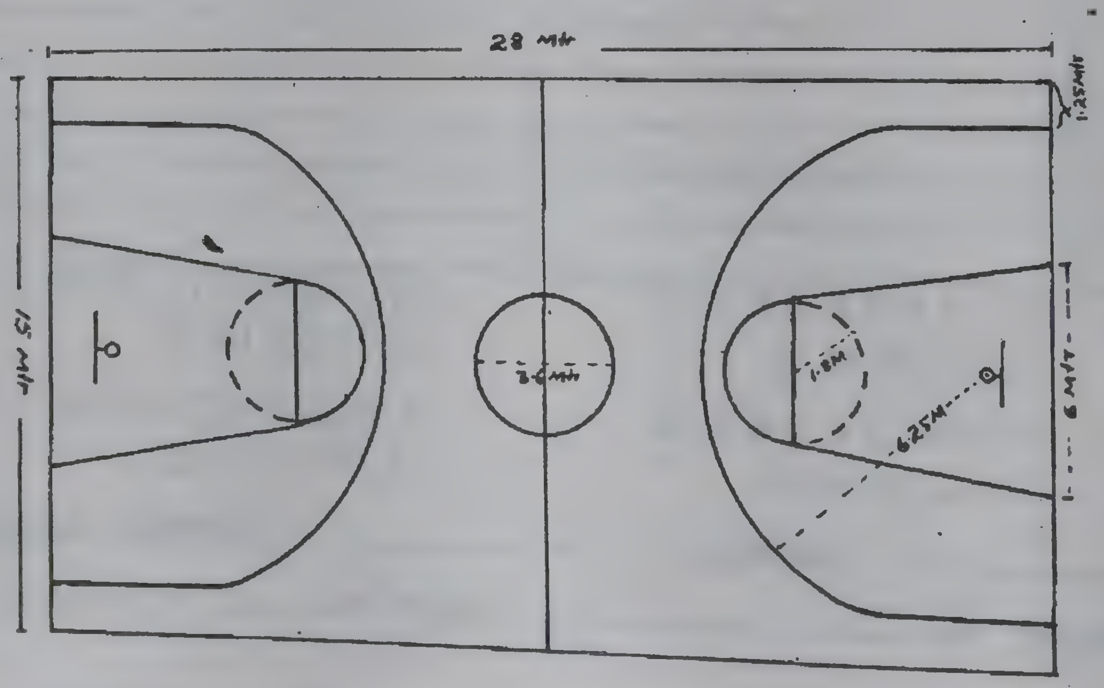
ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶವು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿತು. 'ಜೇಮ್ಸ್ ನೇಸ್ಮಿತ್' ಎಂಬ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತಕ್ಕರು. 1891 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಈ YMCA ಕಾಲೇಜು 1894ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಲಬ್‌ನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ನಂತರ 1908ರಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿ 1913ರಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. 1936ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಗಳು ನಡೆದವು. 1936ರಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. 1950ರಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಗಳು ನಡೆದವು.

1930ರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. 1950ರಲ್ಲಿ "ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್" ರಚಿತವಾಯಿತು. ಇದು ತುಂಬ ವೇಗದ ಆಟವಾಗಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ಹೊಂದಿದೆ.

ಈ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆ ಶರೀರಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರವಿದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ದೃಢಕಾಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಚುರುಕುತನವಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲವಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುವಾಗಿರಬೇಕು.

II. ಅಂಕಣ

ಅಳತೆ ಉದ್ದ - 28 ಮೀ. ಅಗಲ 15 ಮೀ



2. ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವನ್ನು ಅರ್ಧಿಸುವ ಒಂದು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆ ಉದ್ದ 16 ಮೀ.

3. **ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಲೈನ್ :** 5.80 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎಂಡ್ ಲೈನಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಸಮನಾಗಿ ಉದ್ದ 3.60 ಮೀ.

4. **ಫ್ರಿ ಥ್ರೋ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಎಂಡ್ ಲೈನಿನ ಮಧ್ಯಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಎರಡೂ ಕಡೆ 3 ಮೀ. ಹಾಗೂ 3 ಮೀ. ಬಿಂದು ಗುರುತಿಸಿ. ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಲೈನಿಗೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

5. **ಮಧ್ಯ ವರ್ತುಲ** - ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯ ಅಥವಾ ಅಂಗದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ 1.80 ಮೀ. ತ್ರಿಜ್ಯ ಅಂತರದ ವರ್ತುಗಳ ರಚಿಸುವುದು.

3. ಅಂಕ ಗಳಿಕೆಯ ವೃತ್ :

ಉದ್ದ ರೇಖೆಯ ಹಾಗೂ ಬದಿಯ ರೇಖೆ ಕೂಡಿದ ಮೂಲೆಯಿಂದ (ಎಂಡ್ ಲೈನ್) ಕೊನೆಯ ರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ 1.75 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬಿಂದು ಗುರುತಿಸಿ. (ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ) ವಂತ. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ರಿಂಗಿನ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಿ. ಆ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ 6.25 ಮೀ. ಅಂತರ ತ್ರಿಜ್ಯದಿಂದ ಅರ್ಧ ವೃತ್ತಾ ರಚಿಸಬೇಕು. ಈ ವೃತವು 1.75 ಮೀ. ಗುರುತಿಸಿದ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವೃತ್‌ಗಳು :

ಫ್ರೀ-ಥ್ರೋ ರೇಖೆಯ ಮಧ್ಯಯ ಬಿಂದುವಿನ 1.80 ಮೀ. ಅಂತರ ತ್ರಿಜ್ಯವಿಟ್ಟ ಎರಡೂ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾ ರಚಿಸಬೇಕು.

ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾ ಗುರುತಿಸುವಾಗ ಚುಕ್ಕಿ ಚುಕ್ಕಿಯಾಗಿ ಗುರಿತಿಸಿರಬೇಕು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಬೋರ್ಡ್ :

ಎತ್ತರ - 1.05 ಮೀ. (1.05)
6 ಅಗಲ - 1.80 ಮೀ.
ಬೋರ್ಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ - 45 ಸೇ.ಮೀ. ಎತ್ತರ
ಮತ್ತು - 59 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲದ
ಆಯತ ಗುರಿತಿಸಿರಬೇಕು.

ರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ನೆಟ್ ನಿಯಮದಂತಿರಬೇಕು. ಬೋರ್ಡ್ ನೆಲದಿಂದ 2.05 ಮೀ. ಎತ್ತರದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. 1.20 ಮೀ. ಒಳಗಡೆ ಬಂದಿರಬೇಕು.

ಸಲಕರಣೆಗಳು :

ಚಂಡು, ಸ್ಟಾಪ್‌ವಾಚ್ - 2, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ.

ಸಣ್ಣ ಬಾವುಟಗಳು, ಗಂಟೆ, ಗುಣಾಂಕ ಪಟ್ಟಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ 1 ರಿಂದ 5 ಫಲಕಗಳು

ಆಟದ ಸಮಯ :

ಆಟವು 2 ಅವಧಿಯ ಆಟವಾಗಿ ... ಧಿ 20 ನಿಮಿಷ, 10 ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮ

ಚೆಂಡು :

ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಆಡುವಾಗ 75 ಸೆಂ.ಮೀ. ಸುತ್ತಳತೆ, 625 ಗ್ರಾಂ. ತೂಕ

ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ :

ಒಂದು ತಂಡವು 5 ಜನ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮತ್ತು 5 ಜನ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

III. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು :

ಅಂಪಾಯರ್ಸ್	-	2
ಸ್ಕೋರರ್	-	1
30 ಸೆಂ. ಆಪರೆಟರ್	-	1
ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕಾರ್ಡುಗಳು	-	1
ಸಮಯ ಸೂಚಕ	-	1

IV. ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳು :

ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ

1. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್
2. ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು
3. ಶೂಟಿಂಗ್

ಇವೂ ಅಲ್ಲದೆ - ಪಿವೋಟ, ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದು, ಟ್ಯಾಕಲ್, ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಬರುತ್ತವೆ.

ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಿತಿ ಚಲನೆಗಳು - ಅತಿಮುಖ್ಯ (Position of players and movements)

1. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ :

ಅ) ಲೋ ಡ್ರಿಬಲ್ (ಪುಟಿಸುವುದು)

ಆ) ಮಿಡಿಯಂ ಡ್ರಿಬಲ್

ಇ) ಹೈ ಡ್ರಿಬಲ್

ಈ) ಬಲ ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು

ಉ) ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದು.

ಊ) ತಿರುಗುವುದು, ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

2. ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು :

ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್

ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್

ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್

ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್

ಸೈಡ್ ಪಾಸ್

ಬ್ಯಾಕ್ ಪಾಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ

ಶೂಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು

ಸೆಟ್ ಷಾಟ್

ಜಂಪ್ ಷಾಟ್

ಲೇ-ಅಪ್ ಷಾಟ್

ಒನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಷಾಟ್

ಡಬಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಷಾಟ್

ಪಾಸ್ ಕೊಡುತ್ತ 2, 3, 4 ಹಾಗೂ 5 ಜನ ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಪಾಸ್ ಕೊಡುತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು.

2 ಜನ - ಫಿಗರ್ ಆಫ್ - 8	2 men pass
3 ಜನ - 3 ಮೆನ್ ಪಾಸ್	Three men pass
4 - 4 ಮೆನ್ ಪಾಸ್ -	Four men pass
5 - 5 ಮೆನ್ ಪಾಸ್	Five men pass

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ರಮ :

ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹೊಡೆಯದೆ ಚಂಡಿನ ಜೊತೆ ಕೈಯನ್ನು ತಾಗಿಸುತ್ತ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಪುಟಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು :

ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಜೊತೆಗಾರನಿಗೆ ಪಾಸ್ ಕೊಟ್ಟು ಅವನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾಸ್ ಬರುವ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎದುರಾಳಿ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು.

ಷೂಟ್ ಮಾಡುವುದು :

ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ರಿಂಗಿಸುತ್ತ ಬಿಡುವಾಗ ವತ್ತಡವು ಕಾಲಿನಿಂದ ಕೈಯ ಮೂಲಕ ವರ್ಗಾಂತರವಾಗುವಂತೆರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರದೇ ತುದಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾ : ಲೇ-ಅಪ್-ಷಾಟ್ : ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳು

1. ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಮ
2. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ (ಪುಟಿಸುವುದು)

   ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವುದು
3. ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು

   ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್ ಪಾಸ್

   ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್

   ಸೈಡ್‌ಪಾಸ್

   ಓವ್ಹರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್

   ಸೈಡ್ ಪಾಸ್

   ಬ್ಯಾಕ್ ಪಾಸ್

   ಹುಕ್ ಪಾಸ್

4. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಹಾಕುವುದು

ಸೆಟ್ ಷಾಟ್ (ನಿಂತಲ್ಲೆ ಹಾಕುವುದು)

ಜಂಪ್ ಷಾಟ್ (ನೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು)

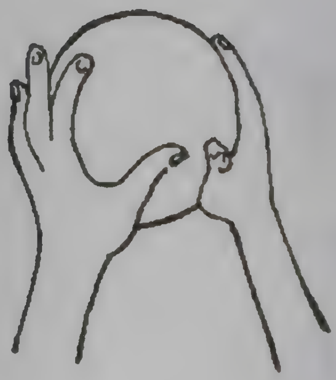
ಲೇ-ಅಪ್ (ಓಡುತ್ತ ಹಾಕುವುದು)

5. ಪಿವೋಟ್

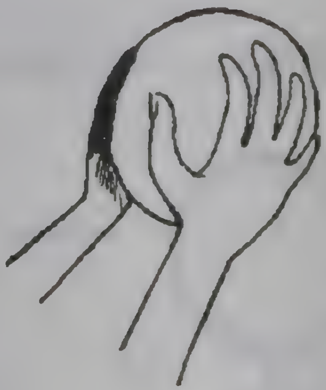
6. ತಪ್ಪಿಸುವುದು

ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಮ

ಚಿತ್ರ 1

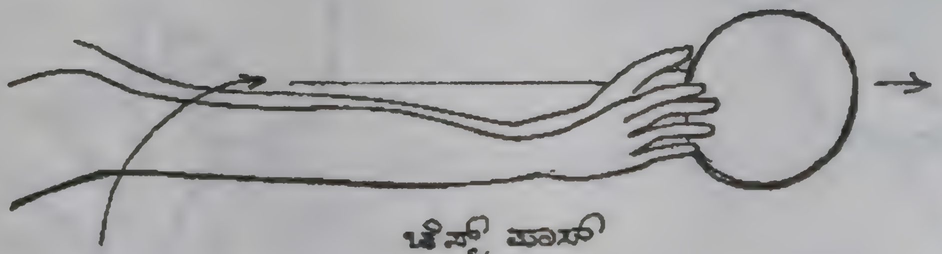


ಚಿತ್ರ 2



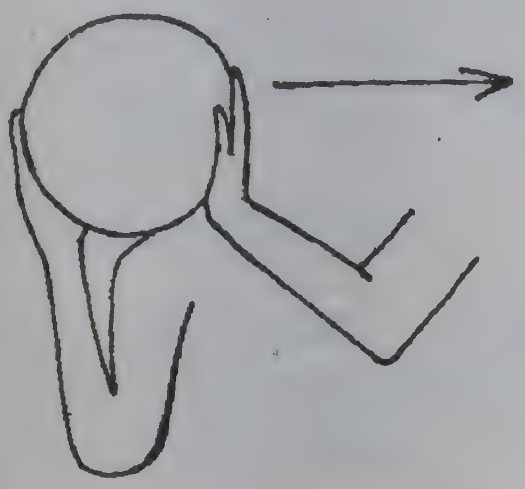
ಚಿತ್ರ 3

ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ - 1



ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್

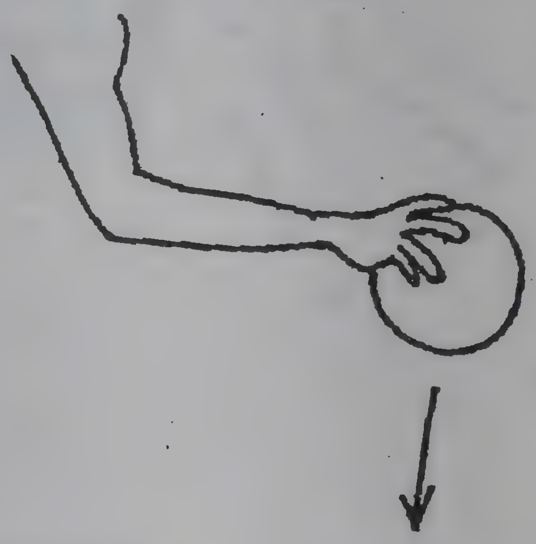
ಬೇಸ್ ಬಾಲ್ ಪಾಸ್



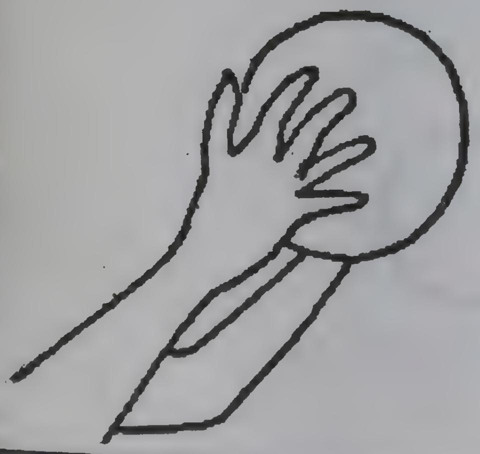
ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಸೈಡ್ ಪಾಸ್ -1

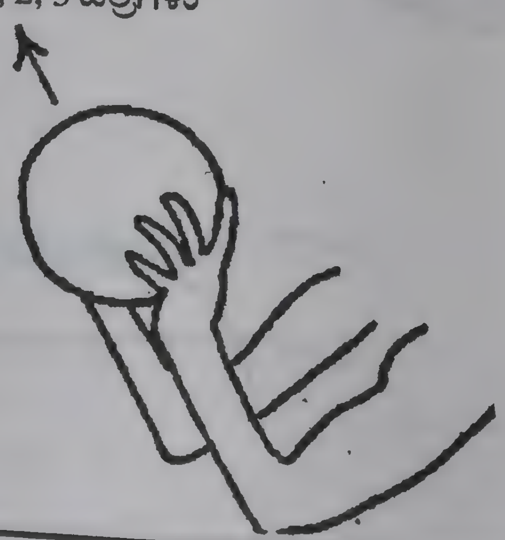
ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್ ಪಾಸ್

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ (ಪುಟಿಸುವುದು)



ನಿಂತು ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳು 1, 2, 3 ಚಿತ್ರಗಳು





ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆಯುವುದು

ಚೆಂಡನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ (ಬಾಸ್ಕೆಟ್) ಎಸೆಯುವುದು

ಚೆಂಡು ಕೈಗೆ ಬಂದಾಗ ಆಟಗಾರ ಬೋರ್ಡಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆ	-	ಚೆಂಡು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆ	-	ಷೂಟ್ ಮಾಡಲು ಚೆಂಡನೊಂದಿಗೆ ಅಣಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ನೆಗೆಯುವುದು.
3ನೇ ಹೆಜ್ಜೆ	-	ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ರಿಂಗಿನೆಡಗೆ ತಳ್ಳಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಅಂಕಗಳು ಎಣಿಕೆ :

1. ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಇಲ್ಲದೆ 3 ಅಂಕಗಳ ವೃತದ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ರಿಂಗಿನೊಳಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ..... 3 ಅಂಕ
2. 3 ಅಂಕ ವೃತ್ದೊಳಗಿಂದ ರಿಂಗಿನೊಳಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ... 2 ಅಂಕ

3. ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಮೂಲಕ - ಕಳಿಸಿದರೆ ... 1 ಅಂಕ

ಫಲಿತಾಂಶ : ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ

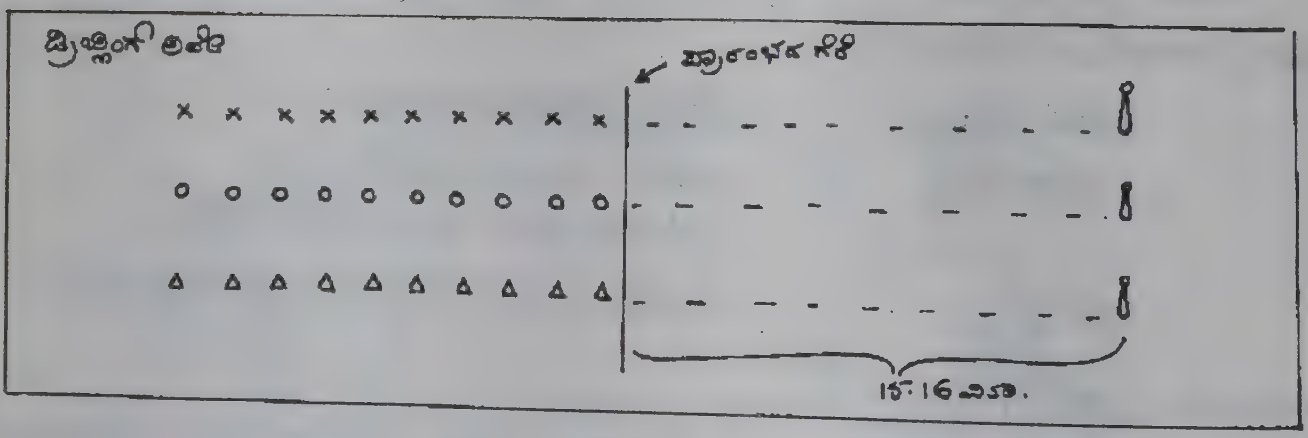
2) ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಗಿದಾಗ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳೂ ಸಮ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದರೆ 'ಟೈ' ಬಿದ್ದಂತೆ. ಆಗ 5 ನಿಮಿಷದ ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಆಡಿಸಬೇಕು. ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುವಂತೆ 5 ನಿಮಿಷದ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಸಮಾ ಅಂಕಗಳು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು.

V. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಬಂಧನೆಗಳು

1. ಆಟಗಾರರು ಎದೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ನಂಬರ್ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಧರಿಸಿದ ನಂಬರ್ 4 ರಿಂದ 15ರ ವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಒಂದೇ ತರಹದ ಬಣ್ಣ ಹೋಲುವ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಬಾರದು.
3. ಟಾಸ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
4. 5 ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿ ಆಟಗಾರನನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಹೊರ ಕಳಿಸಬೇಕು.

VI. ಪೂರಕ ಆಟಗಳು

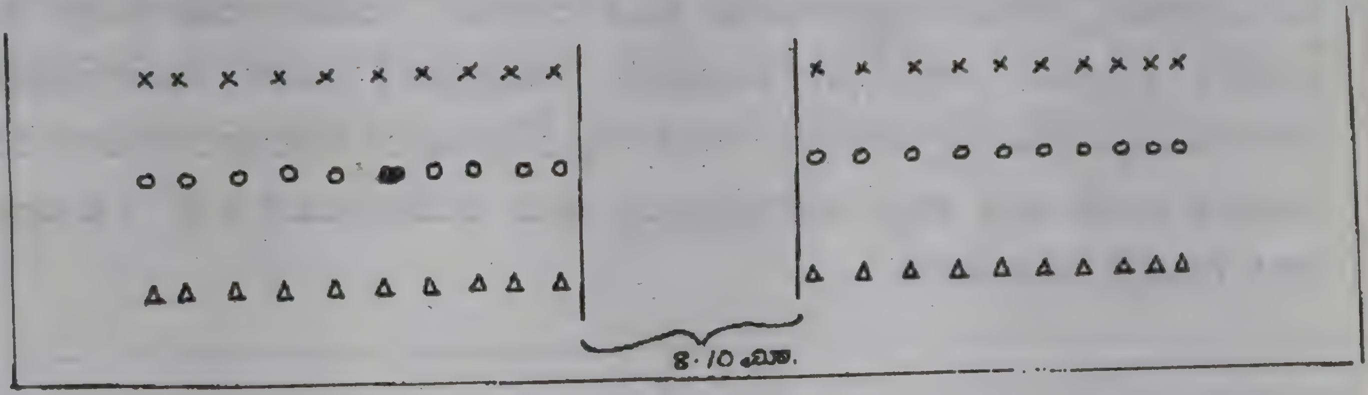
ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರಿಲೇ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆ



ಸಮನಾದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ ನಿಂತ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಚೆಂಡು ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಮುಂದಿನ ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಮುಂದಿನವನಿಗೆ ಚೆಂಡು ಕೊಡಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಪಡೆದ ಎರಡನೇಯವರು ಹಾಗೆ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಬಂದು ಮುಂದಿನವನಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು. ಯಾರು ಬೇಗನೆ ಮುಗಿಸುವರೋ ಆ ತಂಡವು ವಿಜಯ ಗಳಿಸಿದಂತೆ

1. ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸಬಾರದು
2. ಚೆಂಡು ಕೈಗೆ ಬಂದನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು

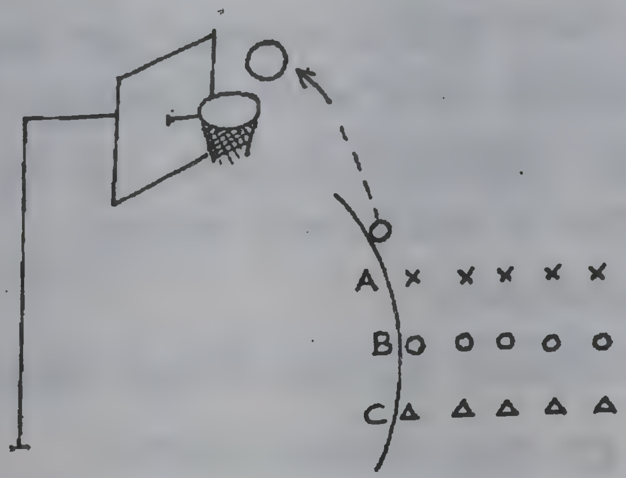
ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ ಸೆಟ್ಲ್ ರಿಲೆ (chest pass)



ಒಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಸಮನಾಗಿ 2-3ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಆಯಾ ಗುಂಪುಗಳು ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸಮನಾಗಿ ಎದುರು ಬದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ತಮ್ಮ ಎದುರಿಗಿರುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ ಕೊಟ್ಟು ಎದುರಿನ ಸಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಓಡಿಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪಾಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವನು ತನ್ನ ಮುಂದಿನವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟವರ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರ ಸರದಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಮೊದಲು ಪಾಸ್‌ಕೊಟ್ಟವರ ಕೈಗೆ ಚೆಂಡು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೈ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾರು ಮೊದಲು ಮುಗಿಸುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಅ) ಚೆಂಡು ಪಾಸ್ ಕೊಟ್ಟವರು ಕೆಡವಬಾರದು
ಆ) ಚೆಂಡು ಕೈ ಬಿಟ್ಟವರೇ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
ಇ) ಪಾಸ್ ಕೊಟ್ಟವರು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನವರ
ಹಿಂದೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು

ಜಂಪ್ ಷಾಟ್



ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸಮನಾದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬೋರ್ಡಿಗೆ ಸಮಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ವಕ್ರರೇಖೆಯ ಹಿಂದೆ ಬೋರ್ಡಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅವಕಾಶದಂತೆ ಜಂಪ್ ಷಾಟ್ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾದ ಷಾಟ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಸಫಲವಾದ ಷಾಟ್‌ಗೆ ಒಂದು ಅಂಕದಂತೆ ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸುವುದೊ ಅದು ಜಯಗಳಿಸಿದಂತೆ ಹೀಗೆ 3 ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ ನಿರ್ಣಯ ನೀಡಬಹುದು.

ನಿಯಮ :

1. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಸುತ್ತಿಗೆ ಒಂದೇ ಅವಕಾಶ.
2. ಗುರುತಿಸಿದ ವಕ್ರರೇಖೆಯನ್ನು ಷೂಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಬಾರದು
3. ಸರದಿ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ತಮ್ಮ ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು.

ಸಾಕರ್ ಅಥವಾ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ (Foot ball)

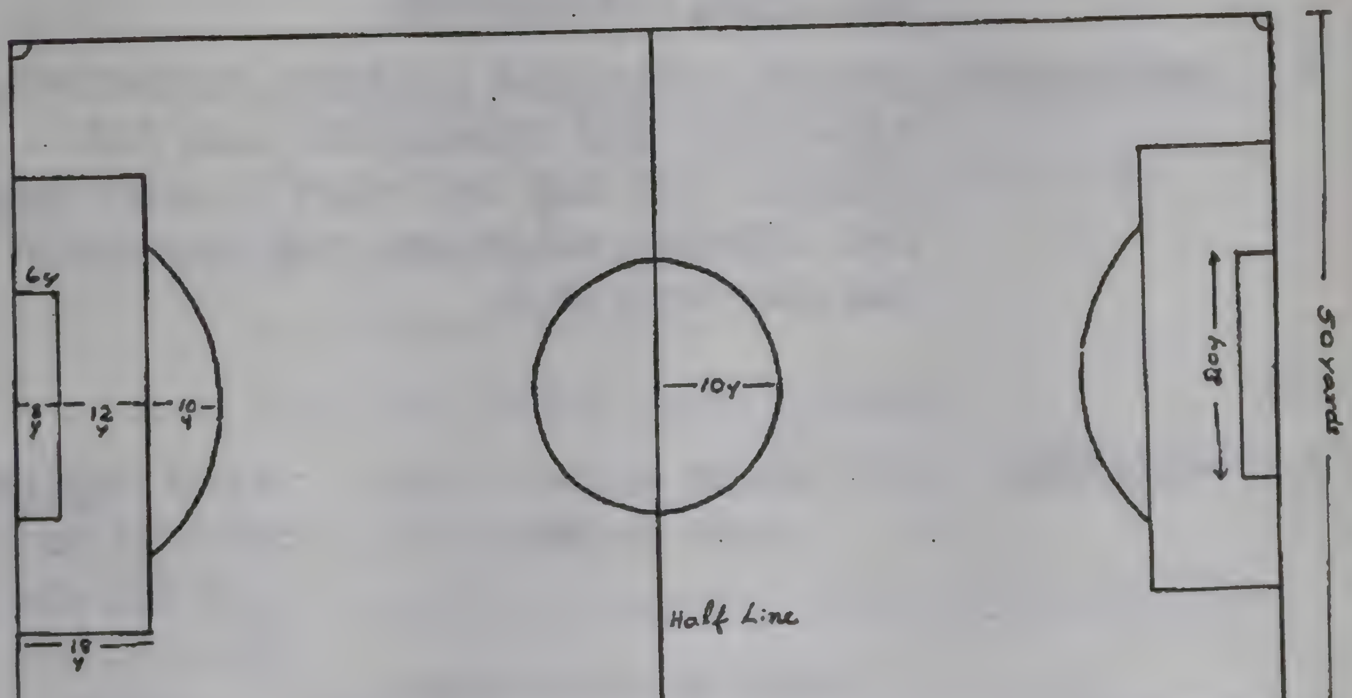
I. ಇತಿಹಾಸ

ಕ್ರೀಡಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 4000ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಗ್ರೀಕ್‌ರು ಈ ಆಟವನ್ನು "ಉಗಸ್ಕರೋಸ್" ಎಂತಲೂ ರೋಮನ್ನರು "ಹಾರ್ಪಾಸ್ಟಮ್" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಆಟವನ್ನು ಉತ್ತರ ಯೂರೋಪದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ ಯಶಸ್ಸು ರೋಮನ್ನರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇಂದಿಗೂ ಈ ಆಟವು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಟವಾಗಿ ಮೆರೆದಿದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಆಟವು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆಧುನಿಕ ಆಟವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿತು.

ಬ್ರಿಟೀಷರು ಈ ಆಟವನ್ನು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಗೊಳಿಸಿದರು. ಭಾರತ ದೇಶದ ಬಂಗಾಳ, ಗೋವಾ ಮತ್ತ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಟ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ ಆರಂಭವಾದ ವರುಷದಿಂದಲೇ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆಂದರೆ ಬ್ರಜಲ್, ಇಟಾಲಿ, ಇಂಗ್ಲಂಡ್, ಜರ್ಮನಿ, ಅರ್ಜೆಂಟೀನಾ, ಇತ್ಯಾದಿ

ಅಂಕಣ



II. ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ

1. ಅಂಕಣದ ಉದ್ದ 100 - 130 ಯಾರ್ಡು
   ಅಗಲ 50 - 100 ಯಾರ್ಡು

2. **ಗೋಲ್ :** ಗೋಲ್ ರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 2 ಕಂಬಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಎತ್ತರ 8" ಯಾರ್ಡ್ ನಡುವಿನ ಅಂತರ 8 ಯಾರ್ಡ್

3. **ಗೋಲ್ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಕಂಬದಿಂದ 6 ಯಾರ್ಡು ದೂರ ಗೋಲ್‌ರೇಖೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ 6 ಯಾರ್ಡ್ ದೂರ ಬೆಳೆಸಿ ಗೋಲ್‌ರೇಖೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ರೇಖೆ ಎಳೆದು ಜೋಡಿಸಬೇಕು.

4. **ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಪ್ರತಿಕಂಬದ 18 ಯಾರ್ಡ್ ದೂರ ಗೋಲ ರೇಖೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ 18 ಯರ್ಡ್ ದೂರ ಬೆಳೆಸಿ. ಗೋಲರೇಖೆಗೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿ ರೇಖೆ ಎಳೆದು ಜೋಡಿಸಬೇಕು.

5. **ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಪಾಟ್ :** ಗೋಲ ರೇಖೆಯ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನಿಂದ 12 ಯಾರ್ಡ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು (ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ) ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಪಾಟ್‌ದಿಂದ ಒಂದು ಯಾರ್ಡ್ ತ್ರಿಜ್ಯದ ವೃತ್ತದ ಖಂಡವನ್ನು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹೊರಬದಿಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.

6. **ಕಾರ್ನರ್ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆಯ ನಿಶಾನೆಯಿಂದ ಒಂದು ಯಾರ್ಡ್ ತ್ರಿಜ್ಯದಿಂದ ಕಾಲು ವೃತ್ತವನ್ನು ಒಳಗೆ ಗುರ್ತಿಸಬೇಕು.

7. **ಅರ್ಧ/ಮಧ್ಯರೇಖೆ :** ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಎರಡು ಉದ್ದರೇಖೆಗಳ ಮಧ್ಯಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ. ಗೋಲು ರೇಖೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ರೇಖೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಇದರ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದು ಗುರ್ತಿಸಿ 10 ಯಾರ್ಡ್ ತ್ರಿಜ್ಯದಿಂದ ಒಂದು ವರ್ತುಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಟದ ಆರಂಭದ ಮಧ್ಯ ವರ್ತುಲವೆಂದು ಹೆಸರು.

III.

8. **ಸಲಕರಣೆಗಳು**
   1. 4 ಗೋಲ್ ಕಂಬಗಳು
   2. 2 ಗೋಲ್ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಗಳು
   3. 2 ಗೋಲ್ ನೆಟ್ಟುಗಳು
   4. ಕಾರ್ನರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯ ಹೊರಗಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಿಶಾನೆಗಳು
   5. ಚೆಂಡುಗಳು
   6. ಸ್ಟಾಪ್‌ವಾಚ್
   7. ಕಾರ್ಡ್ಸ್
   8. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

IV.

9. **ಆಟದ ಅವಧಿ :** 45 ನಿಮಿಷಗಳು, 5 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ಆಟದ ಮಧ್ಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ)

10. **ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ :** ತಂಡದಲ್ಲಿ 11 ಜನ ಆಟಗಾರರಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಆಗುವನು. 5 ಜನ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟ ಆಟಗಾರರಿದ್ದು, ಒಂದು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

V.

11. **ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು :** ಒಬ್ಬ ರೆಫರಿ, ಇಬ್ಬರು ಲೈನ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ಗಳು

VI.

12. **ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :**

1. ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು stopping the ball.
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯುವುದು.

ಅ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತೇಲುವಂತೆ ಒದೆಯುವುದು Float kick

ಆ. ನೆಲ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯುವುದು. Ground kick

ಇ. ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದು Dribbling

ಈ. ಹಾವಿನಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದು Zig-Zag Dribbling

ಉ. ಚೆಂಡನ್ನು ಬೇರೆ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು passing a ball

ಊ. ಗೋಲ ರಕ್ಷಣೆ Goal keeping

ಋ. ತಲೆಯಿಂದ ಪುಟಿಸುವುದು

ೠ. ಎದೆಯ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು

ಎ. ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಆಟಗಾರ, ಕಾಲಿನಿಂದ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

ಏ. ಚೆಂಡನ್ನು ಒಳಗೆ ಒಗೆಯುವುದು Throw in from out of boundries.

ಐ. ದೇಹದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು

ಒ. ಚೆಂಡನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

13. **ಪೂರಕ ಆಟಗಳು :**

ಅ. ನಂಬರ್ ಫುಟ್ ಬಾಲ್

ಆ. ಸರ್ಕಲ್ ಫುಟ್ ಬಾಲ್

ಇ. ರೊಟೇಷನ್ ಫುಟ್ ಬಾಲ್

ಈ. ಫಿನ್ ಫುಟ್ ಬಾಲ್

ಉ. ಲೈನ್ ಫುಟ್ ಬಾಲ್

ಊ. 5 ಅಥವಾ 7 ಜನ ಆಡುವ ಫುಟ್ ಬಾಲ್

ಋ. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಹಾಕಿ

I. ಇತಿಹಾಸ :

ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರ ಯಾವುದೆಂಬುದು ಇದೂವರೆಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ, ಆದಾಗ್ಯೂ '1608'ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶವು 'ಬ್ಲಾಕ್ ಹೀಥ್ ಕ್ಲಬ್'' ಎಂಬ ಸಂಘದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿತು. ಈ ಸಂಘವು ಗಾಲ್ಫ್ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಘವಾಗಿದ್ದರೂ. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಭಾಗವನ್ನು ತೆರೆದು 'ಹಾಪ್ಕಿ' ಸಂಧವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿತು. ಈ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. 1875 ರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಘವು ಅಸ್ಥಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರ 1886 ರಲ್ಲಿ ''ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಹಾಕಿ - ಅಸೋಷಿಯೇಶನ್' ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. 1900 ರ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಹಾಕಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತದ ಹಾಕಿ-ತಂಡವು ಅಮ್ಸಟರ್ಡಂ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ 1928ರ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿತು ನಂತರ ನಡೆದ ಪ್ರತಿ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ಸ್ಥಾನಗಳಿಸುತ್ತಲೆ ಬಂದಿದೆ.

ಉದಾ :

1932	(ಲಾಸ್ ಎಂಜಿಲ್ಸ್)	ಭಾರತ	ಚಿನ್
1936	ಬರ್ಲಿನ್	,,	,,
1948	ಲಂಡನ್	,,	,,
1952	ಹೆಲ್ಸಿಂಕಿ	,,	,,
1956	ಮೆಲ್ಬಾರ್ನ್	,,	,,

ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ 1938ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ದರ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಹಾಗೂ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದು 3ನೇ ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಡವಾಗಿದ್ದರೂ ಭಾರತವು ಭಾಗವಹಿಸಿ ರಜತ ಪದಕ ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿತು.

		ಭಾರತ
1958	ಟೋಕಿಯಾದಲ್ಲಿ	ರಜತ
1962	ಜಕಾರ್ತ	,,
1966	ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್	ಚಿನ್ನ
1970	,,	ರಜತ
1974	ಥೇಹರಾನ್	,,
1978	ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್	,,

ಆದರೆ ತದನಂತರ ಭಾರತ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಲೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯ ತರಬೇತಿಗಳ ಕೊರತೆ.

II.

ಸಲಕರಣೆಗಳು : ಹಾಕಿ-ಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಚಂಡು, ಗೋಲ್ ಬೋರ್ಡ್, ನೆಟ್, ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡು, ಸೀಟಿ, ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್ ಬಾವುಟ. ಗೋಲ ಕೀಪರ್ ಗಾರ್ಡ್.

ಸಮಯ : 35 ನಿಮಿಷದ ಆಟ. 5 ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮ. 35 ನಿಮಿಷ ಆಟ.

ಚಂಡು : ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಲೆದರ್ ಚಂಡು, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಚಂಡಿನ ಅಳತೆ 8 13/16-9 1/4 ಇಂಚ್. ವ್ಯಾಸ, 5 1/2-5 3/4 ಜೇಂಸ್ ತೂಕ.

ಸ್ಟಿಕ್ : ತೂಕ 28(02)2 ಇಂಚ್ ವ್ಯಾಸ್ ರಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರ ಬೇಕು. 30" to 34" ಉದ್ದ.

ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ : 11 ಮತ್ತು 5 ಜನ ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು.

ಕ್ರಿಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು : ಅಂಪಾಯರ್- 2, ಲೈನ್ ಅಂಪಾಯರ್ - 2 ಸಮಯ ಸೂಚಕರು - 1

III. ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ನೈಪುಣ್ಯತೆ)

1) ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.

2) ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆ -ಚಲಿಸುತ್ತ ಓಡುವುದು.

3) ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವುದು.
   i) ಮೊದಲು ಸ್ಟಿಕ್ ಚಲನೆ.
   ii) ಚಂಡಿನ ಜೊತೆ-ಚಲನೆ.

4) ಚಂಡು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಿದಾನ ಚಲನೆ ನಂತರ ವೇಗ ಚಲನೆ.

5) ಚಪ್ಪಟೆ ಭಾಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಚಂಡನ್ನು ಆಡಬೇಕು.

6) ಮೂಲೆ ಹೊಡೆತ

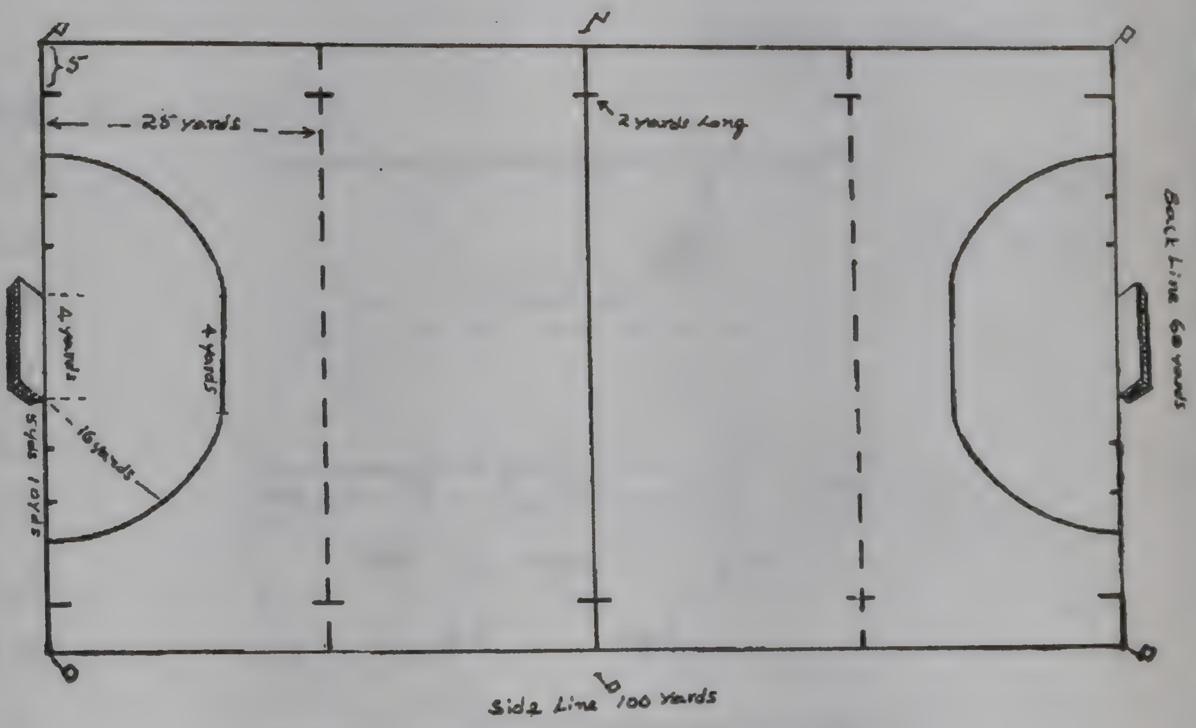
7) ತಳ್ಳುವುದು. 8) ಫ್ಲಿಕ್ 9) ಸ್ಕೂಪ್ 10) ಡ್ರೈವ್ 11) ತಡೆಯುವುದು. 12) ಜಾಬ್ 13) ಗೋಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದು. 14) ರೋಲ್ ಇನ್.

ಗೋಲಿ : 1) ಕೈಯಿಂದ ತಡೆಯುವುದು

2) ಕಾಲನಿಂದ ತಡೆಯುವುದು

3) ಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಡೆಯುವುದು.

IV. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ.



ಅಳತೆಗಳು :

1) ಉದ್ದ - 92 ಮೀ, 5.50 ಮಿ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಡಾಟೆಟ್ ಎರಡು ಲೈನ್
ಅಗಲ - 50 ರಿಂದ 55 ಮೀ.
ಎರಡೂ ಕಂಬದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ 4.66 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರೆಡೆರಡು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ಗುರುತು.

2) ಮಧ್ಯ ರೇಖೆ-ಗೋಲ್ ಲೈನ್‌ಗೆ ಸಮಾಂತರ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಅರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

3) ಮಧ್ಯರೇಖೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ 22.86 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಡಾಟೆಡ್ ಲೈನ್

4) ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಪಾಟ್ : ಎರಡೂ ಗೋಲ್ ಮುಂಬಾಗ ಮಧ್ಯ 7 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುರುತು.

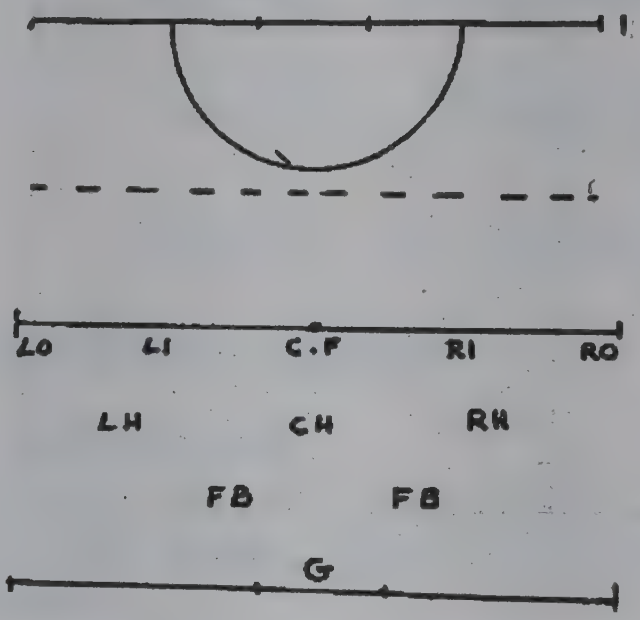
5) ಗೋಲ್ ಮಾಡುವ ವೃತ್ : ಪ್ರತಿ ಗೋಲ್ ಕಂಬದಿಂದ 15 ಮಿ. ಅಂತರದಿಂದ 'D' ಅರ್ದವೃತ್ ಗುರುತಿಸುವುದು.

6) ಗೋಲ್ ಕಂಬ : ಎರಡೂ ಕಂಬಗಳ ಮಧ್ಯ 3.66 ಮೀ. ಎತ್ತರ. 2.13 ಮೀ. ಕಂಬಗಳ ಹಾಗೂ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ 7.5 ಸೆಂ.ಮಿ.X 5 ಸೆಂ.ಮೀ. ದಪ್ಪ ಇರಬೇಕು.

7) ಗೋಲ್ ಬೋರ್ಡ್ : ಗೋಲ್ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಂಬಾಗ 45 ಸೆಂ.ಮಿ. ಎತ್ತರದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಲಗೆಯನ್ನು 1.21 ಮೀ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿ ಅಷ್ಟೆ ಎತ್ತರದ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

8) ಬಾವುಟ : ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ 1.21 ಮೀ. ಎತ್ತರದ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ನೇತು ಹಾಕಿರಬೇಕು.

V. ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಾನಗಳು

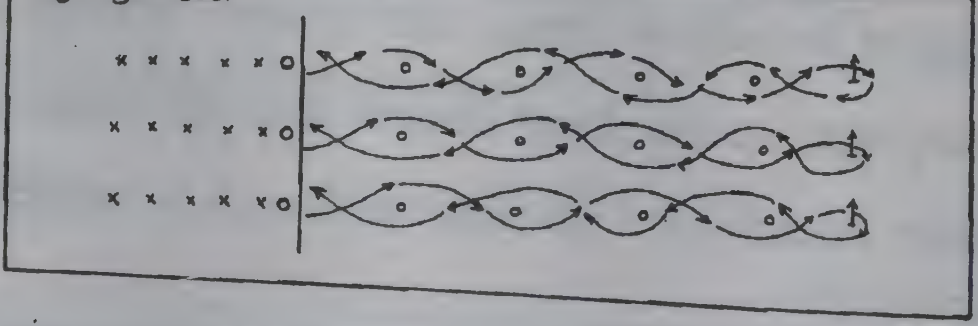


L. O →
L.I →
C.F →
R. I →
R. O →
L H →
C. H →
R. H →
F. B →
G →

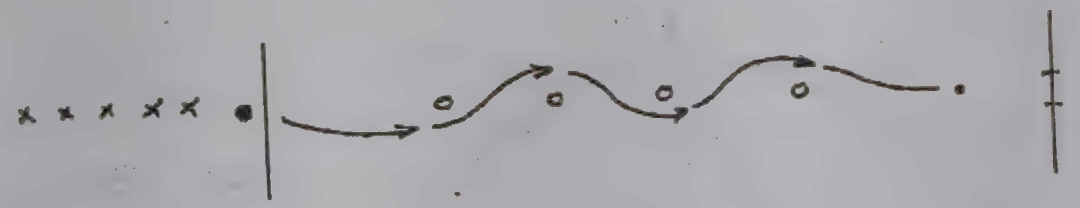
VI. ಪೂರಕ ಆಟಗಳು.

1. ಡ್ರಿಬಲ್ ರಿಲೇ.

ಚಿತ್ರ 1 ಡ್ರಿಬಲ್ ರಿಲೇ.



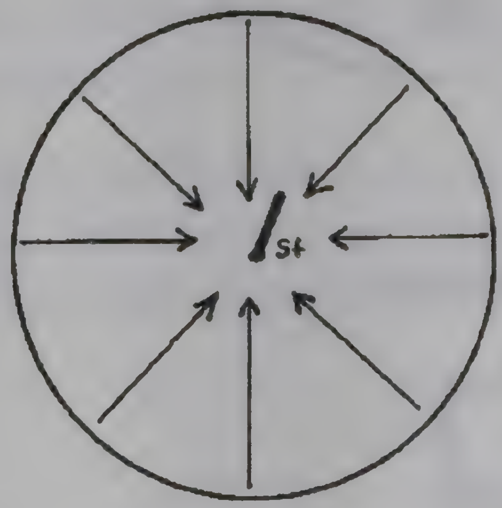
2. **ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ಗೋಲು ಹೊಡೆಯುವುದು.**



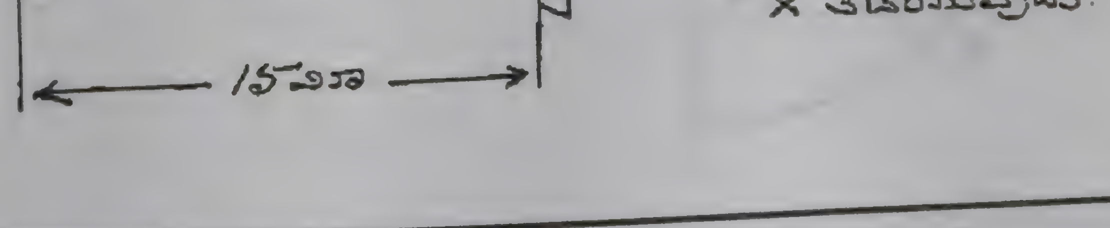
3. **ಸ್ಟಂಪ್‌ಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು.**

R. 15 ಮಿ. ವೃತ್ತ

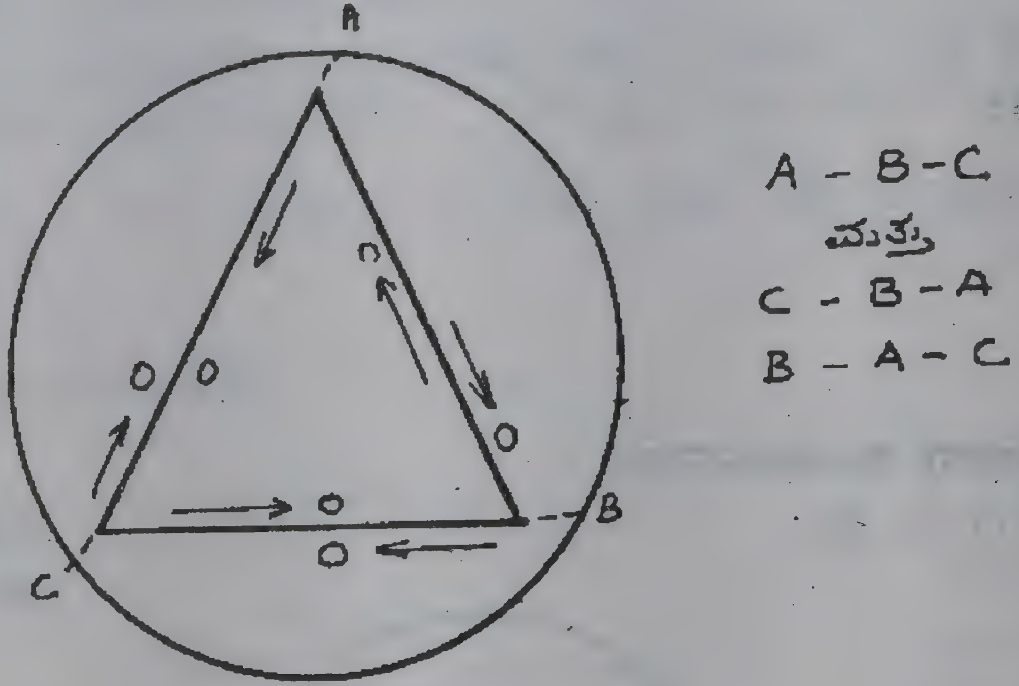
ಮಧ್ಯ ಗೋಲಿ ತಡೆಯುವುದು



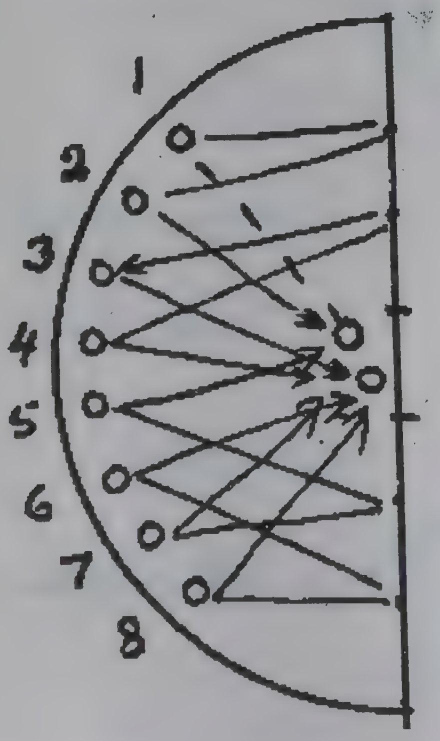
4. **ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡುವುದು.**



5. ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದು ತಡೆಯುವದು.



6. ಮೂಲೆ ಹೊಡೆತ (Corner)



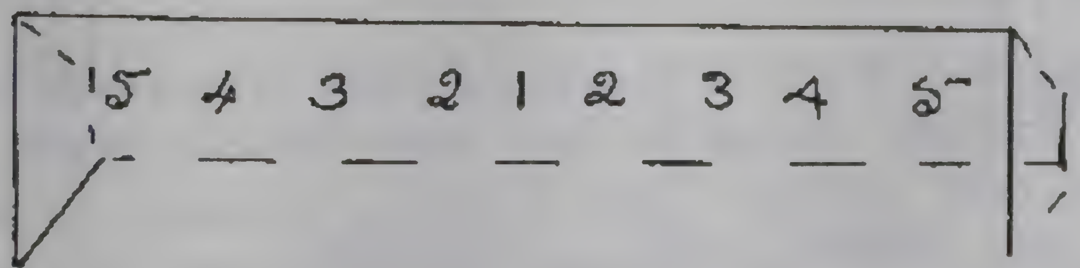
ಚಂಡನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳ ಮೇಲೆ ತಳ್ಳುವುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ತಡೆದು ಗೋಲಿನತ್ತ ಹೊಡೆಯುವುದು.

7. ಸ್ಕೂಪ್ ರಿಲೆ

ಮೊದಲು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯೂರು ಮುಗಿಸುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಆಟದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಢಾಧಿಕಾರಿಗಳಗಾರುವ ಸಂಜ್ಞೆಗಳಿಗಾಗಿ "Rules of Sports and Games" by R.G. Goel ನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

8. ಗೋಲ್ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ 1,2,3,4,5 ಹೀಗೆ ನಂಬರ ನೇತು ಹಾಕಿ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳದಿಂದ ನಂಬರ್‌ಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಯಾವ ನಂಬರಿಗೆ ಚಂಡು ಹೊಡೆಯುವರೋ ಅಷ್ಟು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದಂತೆ 2.3 ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಆಡಿಸುವುದು ನಂ. ತಗಲಿಸುವ ಕ್ರಮ.

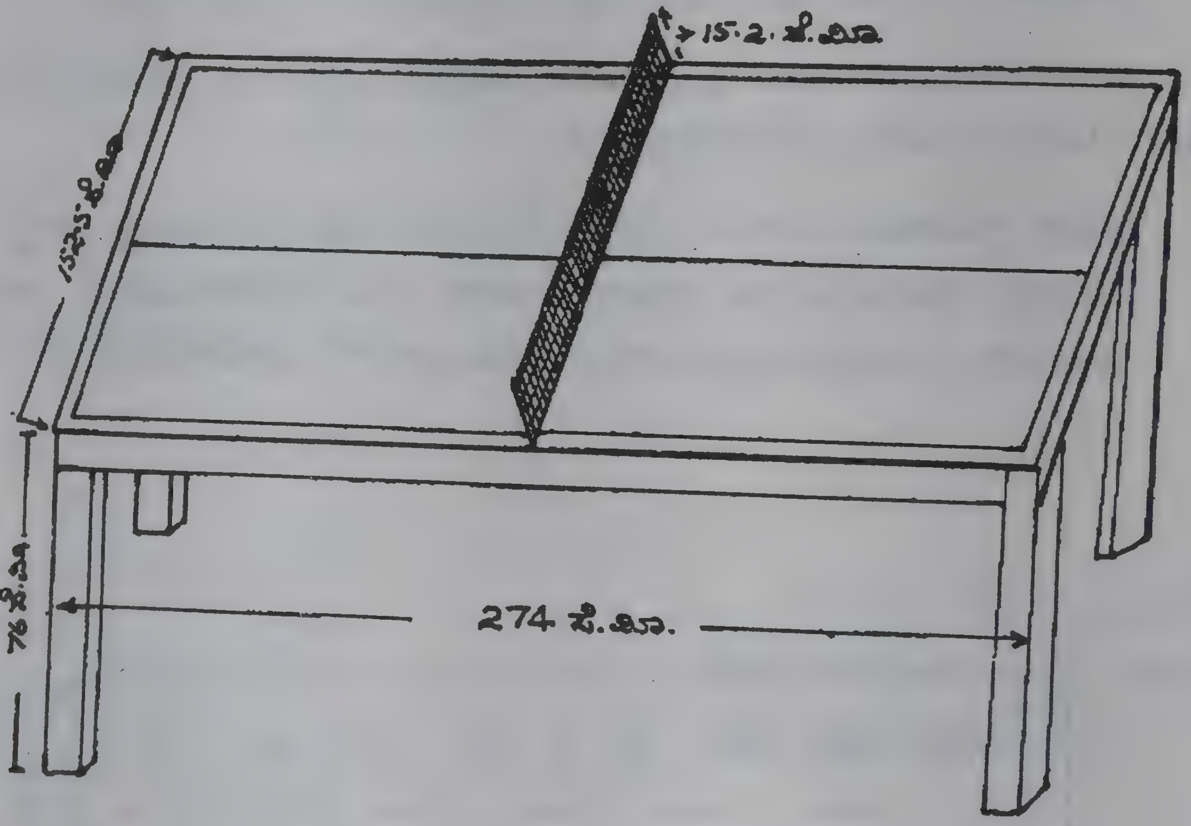


ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್

I. ಇತಿಹಾಸ :

ಇದು ಒಳಾಂಗಣ ಆಟವಾಗಿದ್ದು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದೆಂದು ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ. ಈ ಆಟವನ್ನು "ಗೌಷಿಮಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ತದನಂತರ "ಪಿಂಗ್ ಪಾಂಗ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು. 1922 ರಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವು 1926-27 ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವು. ಅದೇ ವರ್ಷ ಇಂಗ್ಲೆಂಡನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯ ನಡೆಯಿತು.

II. ಆಟದ ಅಂಕಣ (ಟೇಬಲ್) : ಚಿತ್ರ 1.



ಟೇಬಲ್‌ನ	ಉದ್ದ	2.74 ಮೀಟರ್ಸ್.
	ಅಗಲ	1.52 ಮೀಟರ್ಸ್
(ನೆಲದಿಂದ)	ಎತ್ತರ	0.76 ಮೀಟರ್

ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ 1.5 ಮೀಟರ್, ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ 2.5 ಮೀಟರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಗಡೆ 3.5 ಮೀಟರ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ಆಡಲು ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿರಬಾರದು.

III. ಸಲಕರಣೆಗಳು :

1) **ನೆಟ್ :** ಈ ಆಟ ಜಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಟೆಬಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಟ್‌ನ ಉದ್ದ 1.83 ಮಿಟರ್ಸ್

ಎತ್ತರ 15.25 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ಸ್

2) **ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ (ಬ್ಯಾಟ್) :** ಗಟ್ಟಿ, ಚಪ್ಪಟೆ, ನುಣುಪಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯುಳ್ಳ ಗಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಕೆ (ಹ್ಯಾಂಡಲ್, ಗ್ರಿಪ್) ಹೊಂದಿದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಇದ್ದು, ಮೇಲ್ಮೈ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ನಯವಾಗಿರಲು ರಬ್ಬರ್, ಸ್ಪಾಂಜ್ ಹೊದಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಳತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನ ಎರಡೂ ಮೇಲ್ಮೈಗಳು ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಟ್ಟ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

3) **ಬಾಲ್ :** ಸೆಲ್ಯುಲಾಯಿಡ್ ಅಥವಾ ಸಮಾನ ದುಂಡನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇದರ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಬಾಲ್‌ನ ವ್ಯಾಸ 38.2 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದರ ತೂಕ 2.40 ಗ್ರ್ಯಾಂಗಳಿಂದ 2.53 ಗ್ರ್ಯಾಂ ಇರುತ್ತದೆ.

IV. ಆಟ ಆಡುವ ಪದ್ಧತಿ :

ಈ ಆಟವನ್ನು ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಎಂದೂ, ಎರಡು ಜೋಡಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಡಬಲ್ಸ್ ಎಂತಲು, ಹಾಗೂ ಡಬಲ್ಸ್ ಆಡುವ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಇದ್ದಲ್ಲಿ "ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಡಬಲ್ಸ್" ಆಟ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಈ ಆಟವು 21 ಗಣಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 20.20 ಸಮಆದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತಂಡ ಎರಡು ಗಣ ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು 3 ಅಥವಾ 5 ಸೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಬಹುದು. ಆಟಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 1 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, 3 ಹಾಗೂ 4 ನೇ ಸೆಟ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ 5 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರುವುದು.

ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭ : ಟಾಸ ಗೆದ್ದವರು ಸೈಡ ಅಥವಾ ಸರ್ವಿಸ ಕೇಳುವರು. ಸಿಂಗಲ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ ಪಡೆದಿರುವ ಆಟಗಾರ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಚಂಡನ್ನು ತೂರಿ ತನ್ನ ಮೈದಾನದ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುಟಿದು ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಯುವಂತೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪರಸ್ಪರರು ರಾಕೆಟನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಯುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 5 ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ರ್‍ಯಾಲಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಣಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

V. ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಖ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

1) **ರಾಕೇಟ್ ಹಿಡಿಯುವುದು (ಗ್ರಿಪ್) :** ರಾಕೇಟಿನ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಂದು ಕಡೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನುಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಇದ್ದು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.

2) **ಸರ್ವಿಸ್ : ಅ) ಫೆರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ :** ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತೂರಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು.

   ಬ) **ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ :** ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತೂರಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯ ಹಸ್ತದ ಹಿಂಬಾಗವು ಮುಂದೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ರಾಕೆಟಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

   ಕ) **ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವಿಸ್ :** ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತೂರಿ ಬಂದ ಚೆಂಡು ರಿಸ್ಟಿದ ಚಲನೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೆಂಡು ತಿರುಗುತ್ತ ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು.

3) **ಪಾಸಿಂಗ್ :** ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಫೆರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಇಲ್ಲವೇ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮರಳಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪಾಸಿಂಗ ಎನ್ನುವರು.

4) **ಸ್ಮ್ಯಾಶ್ :** ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ಚೆಂಡು, ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಸ್ಮ್ಯಾಶ ಎನ್ನುವರು.

ನಿಯಮಗಳು :

1) ಸರ್ವೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಟಾಸ್ ಮಾಡಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

2) ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ಜಾಳಗಿಗೆ ಬಡಿದು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮರು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು.

3) ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ಜಾಳಿಗೆಗೆ ತಗಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಗಣ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

4) ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಟೇಬಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದರೆ. ಆ ತಪ್ಪು ಎಸಗಿದವರ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಗಣ ನೀಡಬೇಕು.

ಟೆನ್ನಿ ಕ್ವಾಯಿಟ್

I

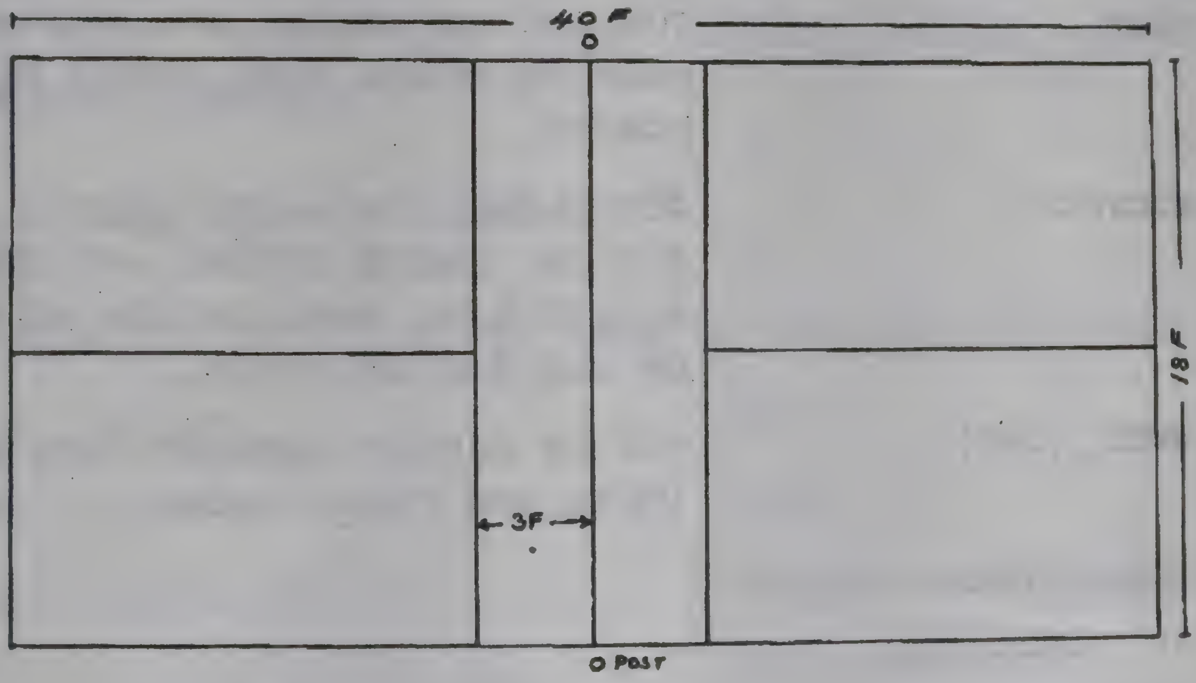
ಈ ಆಟವು ಹೊರಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದು. ಇದು ಸಿಂಗಲ್ಸ್, ಡಬಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಡಬಲ್ಸ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಸಿಂಗಲ್ಸ್ -ಡಬಲ್ಸ್ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು.

ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇರಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಡಬಲ್ಸ್ ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 5 ಸರ್ವೀಸ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕಗಳನ್ನು ರ್‍ಯಾಲಿ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಎಣಿಸಲಾಗುವುದು (ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ ಪ್ರಕಾರ)

ಯಾವ ಆಟಗಾರ ತಂಡವು 21 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಆ ಸೆಟ್ ಗೆದ್ದಂತೆ ಒಟ್ಟು 3 ಸೆಟ್ಟುಗಳು. ಅಂಕಗಳು 20-20 ಆದಾಗ 22 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಯಾವ ತಂಡ ಮೊದಲುಗಳಿಸುವುದೋ ಆ ತಂಡ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಟೆನ್ನಿ ಕ್ವಾಯಿಟ್ ಅಂಕಣ



II. ಆಟದ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳು :

1) **ಮೈದಾನದ ಅಳತೆ :** ಉದ್ದ 12.2. ಮೀ.
ಅಗಲ 5.5 ಮೀ.

2)	ಡೆಡ್ ಕೋರ್ಟ್ :	ಮಧ್ಯರೇಖೆಯಿಂದ 90 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಗೆರೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಗೆರೆ ಹಾಕಬೇಕು ಅದಕ್ಕೆ ಡೆಡ್ ಲೈನ್ ಎನ್ನುವರು.
3)	ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಅಂಕಣ :	ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಾನಾಂತರ ಗೆರೆಯನ್ನು 2.43 ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ (ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ) ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ನಡುವಿನ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಅಂಕಣ ಎನ್ನುವರು.
4)	ಜಾಳಿಗೆ (ನೆಟ್) :	ಜಾಳಿಗೆ ಉದ್ದ 6.1 ಮೀ ಅಗಲ 70. ಸೆಂ.ಮೀ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೌಕಗಳು 2.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ 10 ಸೆಂ.ಮೀ. ಬಿಳಿಯ ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಇರಬೇಕು.

ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಜಾಳಿಗೆ	ಎತ್ತರ	1.8 ಮೀ.	
	ಅಗಲ	2.5 ರಿಂದ	3.8 ಸೆಂ.ಮೀ.

5)	ಆಂಟೆನಾ	ವ್ಯಾಸ. ಹಾಗೂ 5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗುರುತು ಇರಬೇಕು. ಈ ಆಂಟೆನಾ ಜಾಳಿಗೆ ಮೇಲೆ 50 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು.
6)	ಟೇಪ್ :	70 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ 5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲ ವಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಕಾಟನ್ ಪಟ್ಟಿ ಇರಬೇಕು ಇದನ್ನು ಆಂಟೆನಾದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.
7)	ಕಂಬಗಳು :	ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆ 1.9 ಮೀ ಎತ್ತರ ಸೈಡ್ಲೈನ್ನಿಂದ 45 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಂಬಕ್ಕೆ 23 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂತರಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
8)	ಕಾಯ್ಟ್ (ರಿಂಗ್)	ಇದು ಬಿಳಿ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಅದರ ತೂಕ 198 ಗ್ರಾಂ ರಿಂದ 226 ಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು.

III. ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳು :

1) ಎಸೆಯುವುದು
2) ಹಿಡಿಯುವುದು
3) ಸರ್ವೀಸ್
4) ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಶಾಟ್

IV. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು :

1)	ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರು	1
2)	ಸಹಾಯಕ ತೀರ್ಪುಗಾರರು	1
3)	ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸುವರು	1
4)	ಲೈನ್ ಜಡ್ಜಸ್	4

V. ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳು :

1) ಆಟವು 3ಸೆಟ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸೆಟ್ ಅಂದರೆ 21ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸೆಟ್ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ಸೆಟ್ ನಡುವೆ 2 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ 2ನೇ ಮತ್ತು 3ನೇ ಸೆಟ್ ನಡುವೆ 3 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

2) ಅಂಕಗಳು 20-20 ಆದರೆ 22ನೇ ಅಂಕ ಯಾರು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು ವಿಜಯಿಗಳು 3ನೇ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 11ಅಂಕಗಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

3) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ . ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ 30 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಮೈದಾನದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಬಾರದು.

4) ಸರ್ವೀಸ್ ಡಯಾಗನಲ್ ಆಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

5) ಆಟದಲ್ಲಿ ರಿಂಗ್ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಎಸೆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

a) ವಾಬ್ಲಿಂಗ್
b) ಶೇಕಿಂಗ್
c) ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಶಾಟ್
d) ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ
e) ಥ್ರೋ
f) ಎಸೆಯುವಲ್ಲಿ ತಡ ಮಾಡಿದರೆ
g) ಪುಷ್
h) ಡೆಡ್ರಿಂಗ್
i) ರಿಂಗ್ನೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಎಸೆದರೆ
j) ಜಿಗಿದು ರಿಂಗ್‌ನ್ನು ಎಸೆದರೆ

ಹೀಗೆ ಇಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳು ಆಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

EDU-120
HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT

ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

1) ಇತಿಹಾಸ (History)
2) ಅಂಕಣ ಅಳತೆ (ಸಿಂಗಲ್ಸ್ - ಡಬಲ್ಸ್)
3) ಸಲಕರಣೆಗಳು :
   ಅ) ಕಂಬಗಳು.
   ಬ) ನೆಟ್ಟು.
   ಕ) ಶಟಲ್.
4) ಗುಣ ಗಳಿಕೆ. (Scoring)
5) ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು.
   ಅ) ಡಬಲ್ಸ್ ಆಟದ
   ಆ) ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಆಟ
6) ಕೆಲವು ಕೌಶಲಗಳು.

ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

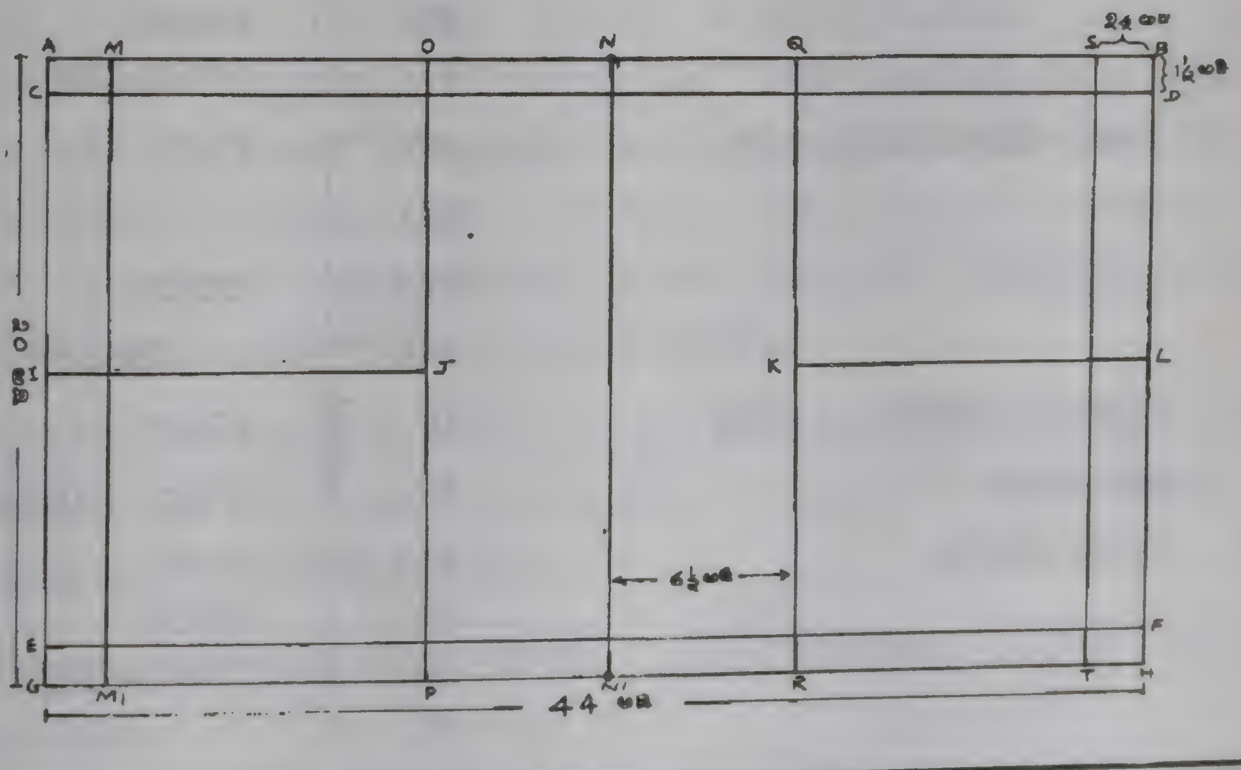
ಬ್ಯಾಡ್ ಮಿಂಟನ್ ಮೂಲತಃ ಭಾರತೀಯರ ಆಟವಾಗಿತ್ತು. ಪೂನಾದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಇದನ್ನು "ಪೂನಾಗೇಮ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೈನಿಕರು ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂತೆಂದು ಇತಿಹಾಸ ವಿದೆ 1857 ರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. 1948-49 ರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದರ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಶ್ರೀ. ಥಾಮಸ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಪ್ರಥಮ ಜಾಗತಿಕ ಪಂದ್ಯಾಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ 'ಕಪ್" ನೀಡಿದರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಆಟವು ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶ ಪಡುಕೋಣೆ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರು. ಇವರು ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಷಿಪ್ ಗೆದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ.

I. ಅಂಕಣ ಅಳತೆ :

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಅಂಕಣ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವಾಗ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ $1\frac{1}{2}$" (4 ಸೆಂ.ಮೀ) ದಪ್ಪವಾದ ಗೆರೆಗಳಿಂದ ರಚಿಸಬೇಕು.

ಅಂಗಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯ $1\frac{1}{2}$" (4 ಸೆಂ.ಮೀ'') ದಪ್ಪವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಲದ ಮತ್ತು ಎಡದ ಸರ್ವೀಸ್ ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಶಾರ್ಟ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತ ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಗೆರೆಯ ದಪ್ಪವು ಸರ್ವೀಸ್ ಅಂಕಣದ ಉದ್ದವಾದ 13'(3.96 ಮೀ'') ಇದರ ಒಳಗೇ ಸಮಾವೇಶವಾಗಬೇಕು. ಉಳಿದ ಗೆರೆಗಳ ದಪ್ಪಳತೆಯು ಕೂಡಾ ಉಳಿದ ಸೀಮಾ ರೇಷೆಗಳ ಒಳಗೇ ಬರಬೇಕು.



1. ಡಬಲ್ಸ್ ಆಡುವ ಅಂಕಣ ಅಳತೆ ಉದ್ದ :	AB : GH :	44".0" ಅಥವಾ
2. ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಆಡುವ ಅಂಕಣ ಅಳತೆ ಉದ್ದ :	CD : EF :	13.40 ಮೀಟರ್ಸ್
1. ಡಬಲ್ಸ್ ಆಡುವ ಅಂಕಣ ಅಳತೆ ಅಗಲ :	AG : MM' OP NN' QR ST BH	20"-0" ಅಥವಾ 6.10 ಮೀಟರ್ಸ್
2. ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಆಡುವ ಅಂಕಣ ಅಳತೆ ಅಗಲ	CE. DF	17"-0" ಅಥವಾ 5.18 ಮೀಟರ್ಸ್
ಉಳಿದ ಶಾರ್ಟ ಮತ್ತು ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಗೆರೆಗಳು ಅಗಲದ ಅಳತೆ: AC : BD : EG : FH ಗಳ ಅಳತೆ : 1', 6" ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಆಡುವಾಗ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.		
3. ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಲೈನ್ನ ಅಳತೆ	AM GMI SB TH	2'-6' ಅಥವಾ 0.76 ಮೀಟರ್ಸ್
[illegible]ರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಲೈನ್ನ ಅ[illegible]ತೆ	ON NQ PN1 NIR	6'-6" ಅಥವಾ 1-98 ಮೀಟರ್ಸ್
5. ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ [illegible] ಮತ್ತು ಬಲ ಅಂಕಣ	IJ KL	17'-0" ಅಥವಾ 5-18 ಮೀಟರ್ಸ್
6. ಎರಡು ಭಾಗಗಳ	MO QS MIP RT	13'-0" ಅಥವಾ 3.96 ಮೀಟರ್ಸ್

II. ಸಲಕರಣೆಗಳು :

ಅ) ನೆಟ್ಟಿನ ಕಂಬಗಳು : ಕಂಬಗಳು ನೆಲದಿಂದ 5'-2" (1-55 ಮಿ) ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು.

ಬ) ನೆಟ್ಟು : ನೆಟ್ಟನ್ನು ನೂಲಿನ, ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಇರಬೇಕು.

ನೆಟ್ಟಿನ ಕಣ್ಣು (Mesh) $\frac{5}{8}$ (1.6 ಸೆಂ.ಮೀ) ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು. ಮತ್ತು 3" (2 ಸೆಂ.ಮೀ) ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಬಾರದು. ಅದರ ಅಗಲವು 2'-6" (76 ಸೆಂ.ಮೀ) ಇರಬೇಕು. ನೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲಂಚು 3" (75 ಮೀ.ಮೀ.) ಅಗಲವಾದ ಬಿಳಿ ಟೇಪಿನಿಂದ ಅಗಿರಬೇಕು. ನೆಟ್ಟನ್ನು 5'-1" (1.524 ಮೀ) ಎತ್ತರ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ನೆಟ್ಟು ಅಷ್ಟೇ ಎತ್ತರಕ್ಕಿರ ಬೇಕು.

ಕ) ಶಟಲ್ : ಇದು 73-85 ಗ್ರೇನ್ (4.73 ರಿಂದ 5-50 ಗ್ರಾಮು ಭಾರವಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ 14.16 ಪುಚ್ಛ (Feather-ಗರಿ) ಗಳಿರಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಒಂದು ಬೂಚಿಗೆ (Cork) ಕೂಡಿಸಿರಬೇಕು. ಬೂಚಿನ ಅಗಲದ ವ್ಯಾಸವು 1" – $1\frac{1}{2}$" (0.025 ರಿಂದ 0.028 ಸೆಂ.ಮೀ) ಇರಬೇಕು. ಪುಚ್ಛಗಳು ಬೂಚಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ $2\frac{1}{2}$" – $2\frac{3}{4}$". ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪುಚ್ಛಗಳು $2\frac{1}{8}$" ನಿಂದ $2\frac{1}{2}$" ವರೆಗೆ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಹರಡಿರಬೇಕು.

III. ಗುಣಗಳಿಗೆ (Scoring)

ಆಟವನ್ನು ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ.

(A) ಪುರುಷರ ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ಸ್ ಆಟಕ್ಕೆ 15 ಅಥವಾ 21 ಗುಣಗಳು. ಇದು ಮೊದಲೇ ಒಪ್ಪಿತವಾಗಿರಬೇಕು. 15 ಪಾಯಿಂಟನ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು 13 ಪಾಯಿಂಟು. 21 ಪಾಯಿಂಟ್‌ನ ಆಟದಲ್ಲಿಯೊದರೆ ಮೊದಲು 19 ಪಾಯಿಂಟು ಪಡೆದವರು ಆಟವನ್ನು 5ಕ್ಕೆ 'ಸೆಟ್' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಮೊದಲು 14 ಗುಣ ಹಾಗೂ ಮೊದಲು 20 ಗುಣ ಗಳಿಸುವವರು ಆಟವನ್ನು 3 ಗುಣಗಳಿಗೂ ಸೆಟ್‌ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ 'ಸೆಟ್' (ನಿಶ್ಚಿತ) ಮಾಡಿದಾಗ ಗುಣದ ಎಣಿಕೆ ಮತ್ತೆ 'ಲವ್ ಆಲ್' ಎಂದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೆಟ್ ಆದ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊದಲು ಯೂರು 3 ಅಥವಾ 2 ಗುಣಗಳಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದು 13 ಅಥವಾ 14 ಮತ್ತು 21 ಪಾಯಿಂಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ 19 ಅಥವಾ 20 ಗುಣ ಗಳಿಸಿದೊಡನೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದೆ 'ಸರ್ವ' ಮಾಡಿದರೆ ಸೆಟ್ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

(B) ಮಹಿಳೆಯರ ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಆಟಕ್ಕೆ 11 ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. 9 ಸಮ ಆದಾಗ 9ನೇ ಗುಣ ಮೊದಲು ಪಡೆದವಳು 3 ಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ ಮತ್ತು 10 ಗುಣ ಸಮನಾದಾಗ ಮೊದಲು 10 ಗುಣ ಪಡೆದವರು ಆಟವನ್ನು 2ಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೇ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಮಾಡಲು ಮರೆತರೆ ಎರಡನೇ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.

(C) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಟ್ಟು 3 ಆಟಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಟ ಗೆದ್ದವರು (ಎರಡು) ಗೆದ್ದಂತೆ. ಪ್ರತಿ ಆಟದ ನಂತರ ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣ ಬದಲಿಸಬೇಕು. 3ನೇ ಆಟ ಆದರೆ ಅಗಲೂ ಅಂಕಣ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಮೂರನೇ ಆಟದಲ್ಲಿ :

ಅ) 15 ಗುಣದ ಆಟದಲ್ಲಿ 8ನೇ ಗುಣಕ್ಕೂ.

ಆ) 11 ಗುಣದ ಆಟದಲ್ಲಿ 6ನೇ ಗುಣಕ್ಕೂ

ಇ) 21 ಗುಣದ ಆಟದಲ್ಲಿ 11ನೇ ಗುಣಕ್ಕೂ ಅಂಕಣ

ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಂತಿಮ ಆಟದಲ್ಲಿ ಇದು ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಅದು ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗಲಾದರೂ ಬದಲಿಸಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

IV. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

A. ಡಬಲ್ಸ್ ಆಟ :

1) ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬನೇ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಆಟಗಾರನು ಮೊದಲು ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡವನೇ ಬಳಕೋರ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಸರ್ವೀಸ್ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅಂಕಣದ ಬಲರ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಆಟಗಾರ ಸಿದ್ಧನಾಗದ ಹೊರತು ಸರ್ವರನು ಸರ್ವಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ಶಟಲನ್ನು ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವನೇ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

2) ಯಾವುನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಪಾಳಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಆಗ ಅವರು ಆಗುಣ (Point) ಗೆದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಈ ತಪ್ಪು ಮುಂದಿನ ಸರ್ವೀಸ್ ಆಗುವದರೊಳಗೆ ತಿಳಿದರೆ ಅಂಪಾಯರನು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸದೇ ಅದಕ್ಕೆ 'ಲೆಟ್'' ಕೊಟ್ಟು ಪುನಃ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಪಂಗಡವು ಗುಣ ದೊರಕಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಗ 'ಲೆಟ್' ಕೊಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

B) ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಆಟ :

1) ಆಟಗಾರರು ಸರ್ವ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವುದು ಗುಣಗಳು 0 ಅಥವಾ ಸಮ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಲದ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗುಣಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಎಡದ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

2) ಇಬ್ಬರೂ ಆಟಗಾರರು (ಸರ್ವರ್ ಮತ್ತು ರಿಸೀವರ್) ಪ್ರತಿ ಪಾಯಿಂಟ್ ಬಂದಾಗ ತಮ್ಮ ಭಾಗದ ಕೋರ್ಟನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

V. ತಪ್ಪುಗಳು :

1) ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ (1) ಶಟಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದು ಸರ್ವರನ ಸೊಂಟದ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಆದರೆ, 2, ಮತ್ತು ರ್‍ಯಾ ಕೆಟ್ಟನ ತಲೆಯು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೈ ಗೆರೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇದ್ದರೆ.

2) ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶಟಲ್ ಇದು ನೆಟ್ಟು ದಾಟದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲ ಬಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ Short Service. ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ Long Service ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಬಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಯಾರ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಟಲ್ ಬೀಳಬೇಕಿತ್ತೋ ಆ ಕೋರ್ಟಿನ ಪಾಶ್ವ ರೇಷೆಯ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದರೆ.

3) ಸರ್ವಿಸಿನ ನಟನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿ ಪೂರ್ವಕ ತಡಮಾಡಿದರೆ. ಸರ್ವರನ ಪಾದಗಳು ಯೋಗ್ಯ ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನ ಪಾದ ಸರ್ವೀಸ್ ಅಗುವ ವರೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಇರದೇ ಇದ್ದರೆ.

4) ಸರ್ವೀಸ್‌ನಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ. ಆಟದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ. ಶಟಲ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಬೌಂಡರಿ ಗೆರೆ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೆಟ್ಟಿನ ಒಳಗಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪರ ಅಥವಾ ಬಾಜುವಿನ ಗೋಡೆಗೆ ಬಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಆಟಗಾರನ ಮೈ ಅಥವಾ ಅವನ ಪೋಷಕಿಗೆ ಬಡಿದರೆ.

5) ಶಟಲ್ ಹೊಡೆಯುವವನು ಆಟದಲ್ಲಿರುವ ಶಟಲ್‌ಲನ್ನು ಅದು ನೆಟ್ಟು ದಾಟ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಹೊಡೆದರೆ, ಮತ್ತು ಆಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನಿಂದ, ಮೈಯಿಂದ, ಪೋಷಾಕಿನಿಂದ ನೆಟ ಅಗಲಿ ಆದರ ಕಂದ ಆಗಲೀ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ತಾಗಿದರೆ.

6) ಒಬ್ಬ ಸರ್ವರನು ಸರ್ವಿರನು ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ರಾಕೆಟು 'ಶಟಲ್'ಗೆ ಬಡಿಯದೆ ಹೋದರೆ ಅದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ರ್‍ಯಾಕೆಟ್' 'ಶಟಲ್'ಗೆ ಬಡಿದರೆ ಅದು ಸರ್ವೀಸು ಅದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

7) ಮೊದಲನೇ ಸರ್ವೀಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮ್ಯಾಚು ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವವರೆಗೂ ಆಟವು ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮುಂದು ವರೆಯಬೇಕು. ಅದರೇ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 2 ನೇ ಮತ್ತು 3ನೇ ಆಟದ ಮೊದಲು 5ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಮಾತು ಸಿಂಗಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ಸ್ ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಆಟಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು.

VI. ಕೆಲವು ಕೌಶಲಗಳು :

1) ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್.
2) ಹೈ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್
3) ಡ್ರಾಪಿಂಗ್.
4) ರಿಸೀವಿಂಗ್
5) ಸ್ಮ್ಯಾಶಿಂಗ್
6) ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್
7) ಕಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಕ್ರಿಕೆಟ್

ಸುಮಾರು 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಆಟವನ್ನು ಮೂಲತಃ ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1787 ರಲ್ಲಿ ಮೆಲ್‌ಬೋನ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕ್ಲಬ್ (M.C.C.) ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಯಿತು. 1825 ವರೆಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರು ಬುಜದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಬೌಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ನಂತರ ಬುಜದ ಮೇಲ್‌ಭಾಗದಿಂದ ಅಂದರೆ ರೌಂಡ್ ಆರಂ ಬೌಲ್ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟವನ್ನು ಬ್ರೀಟಿಷರು ಸಹಾಯದಿಂದ 18 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಹಾನಗರಗಳಾದ ಬಾಂಬೆ, ಕಲ್ಕತ್ತಾ, ಮತ್ತು ಮದ್ರಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಆಟವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು.

1932 ರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಟೆಸ್ಟ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲೇಂಡ್ ವಿರುದ್ಧ ಆಡಲಾಯಿತು. ಹಲವು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಆಟಗಾರರೆಂದರೆ. Col. ನಾಯುಡು, ಮೊಹಮ್ಮದ್ ನಿಸ್ಸಾರ್, ಅಮರ್ ಸೀನ್, ವಿಜಯ ಮರ್‌ಚಂದ್, ವಿಜಯ್ ಹಜರೇ, ಮುಶ್‌ತ್ತಾಖ್ ಅಲಿ, ಲಾಲ ಅಮರನಾಥ, ಸುನಿಲ್ ಗವಾಸ್ಕರ್, ಕಪಿಲ್ ದೇವ್.

A. ಆಟದ ಮೈದಾನದ ವಿವರಗಳು :

1. ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಆಟದ ಮೈದಾನವು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ 68.58 ಮೀ.
2. ಎರಡು ವಿಕೇಟ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ದೂರ 22 yard's (66 ಅಡಿ)
3. ವಿಕೇಟ್‌ಗಳ ಎತ್ತರ (ನೆಲದಿಂದ) 28" ಅಗಲ 9"
4. ಪಾಪಿಂಗ್ ಸ್ಕಿರೀಸ್ 4' ಅಡಿ
5. ಬೌಲಿಂಗ್ ಸ್ಕಿರೀಸ್ 8' ಅಡಿ 8 ಇಂಚು
6. ಸೀಮಿತ ಓವರುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲವು. ಸ್ಥಾನ 27.4 ಮೀಟರ್

B. ಬ್ಯಾಟಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

ಬ್ಯಾಟ್ಟು ಉದ್ದ. 38"

ತೂಕ : ಸಾಧರಣ 2 LBS. 3oz

ಅಗಲ : $4\frac{1}{2}$

C. **ಬಾಲಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :**

ಬಾಲಿನ ತೂಕ $5\frac{1}{2}$ oz to $5\frac{3}{4}$ oz

ಬಾಲಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 9'

ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪು (Deep Merron) ಎಲ್ಲಾ ಪಂದ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಬಾಲು, ಒಂದು ದಿನದ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹೊನಲು ಬೆಳಕು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಿಗೆ.

D. **ಕೆಲವು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದ ಪಧಗಳು :**

ಬೌಲಿಂಗ್, ಬೈ, ಹ್ಯಾಟ್ರಿಕ್, ಬೌನ್ಸರ್, ಹಿಟ್ ವಿಕೇಟ್, ಎಲ್.ಬಿ. ಡಬ್ಲು, ಲೇಗ್ ಬೈಸ್, ವೇಡನ್ ಓವರ್, ನೂ ಬಾಲ್, ಒವರ್ ತ್ರೂ, ರೌಂಡ್ ದಿ ವಿಕೇಟ್, ವೈಡ್ ಬಾಲ್, ಫಿಲ್ಡಿಂಗ್, ರನ್ ಔಟ್, ಔಟ್, ಕ್ಯಾಚ್, ಸ್ಟೆಂಪ್, ಪೂರ್, ಸ್ಕಿನ್, ಸಿ.ಬಿ.ಡಬ್ಲು.

E. **ಹಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :**

1. ಪ್ರತಿ ಕಂಡದಲ್ಲಿ 16 ಆಟಗಾರರಿದ್ದು ಆಡುವವರು 11.
2. ಒಂದು ದಿನದ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳನ್ನು 50 ಅಥವಾ 60 ಓವರುಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಎರಡು ತಂಡಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್)
3. ಟೆಸ್ಟ್ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು, ಐದು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಎರಡು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಆಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಓವರ್‌ಗೆ ಆರು ಎಸೆತಗಳಿರುತ್ತವೆ.
4. ಔಟ್ ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು

   a) ಬೌಲ್ಡ್ b) ಸ್ಟೆಂಪ್ c) ಕ್ಯಾಚ್ d) ರನ್ಸ್ ಔಟ್

   e) ಹಿಟ್ವಿಕೇಟ್ f) ಎಲ್.ಬಿ.ಡಬ್ಲೂ. g) ಸಿ.ಬಿ.ಡಬ್ಲೂ.
5. ಪಿಚ್. ಎಂದರೆ ಎರಡು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಚೆಂಡು ಮತ್ತು ರನ್ ಓಡುವ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳ ಇದರ ಉದ್ದ 22 ಗಜ

ಪ್ರಮುಖ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.

a) **ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.**

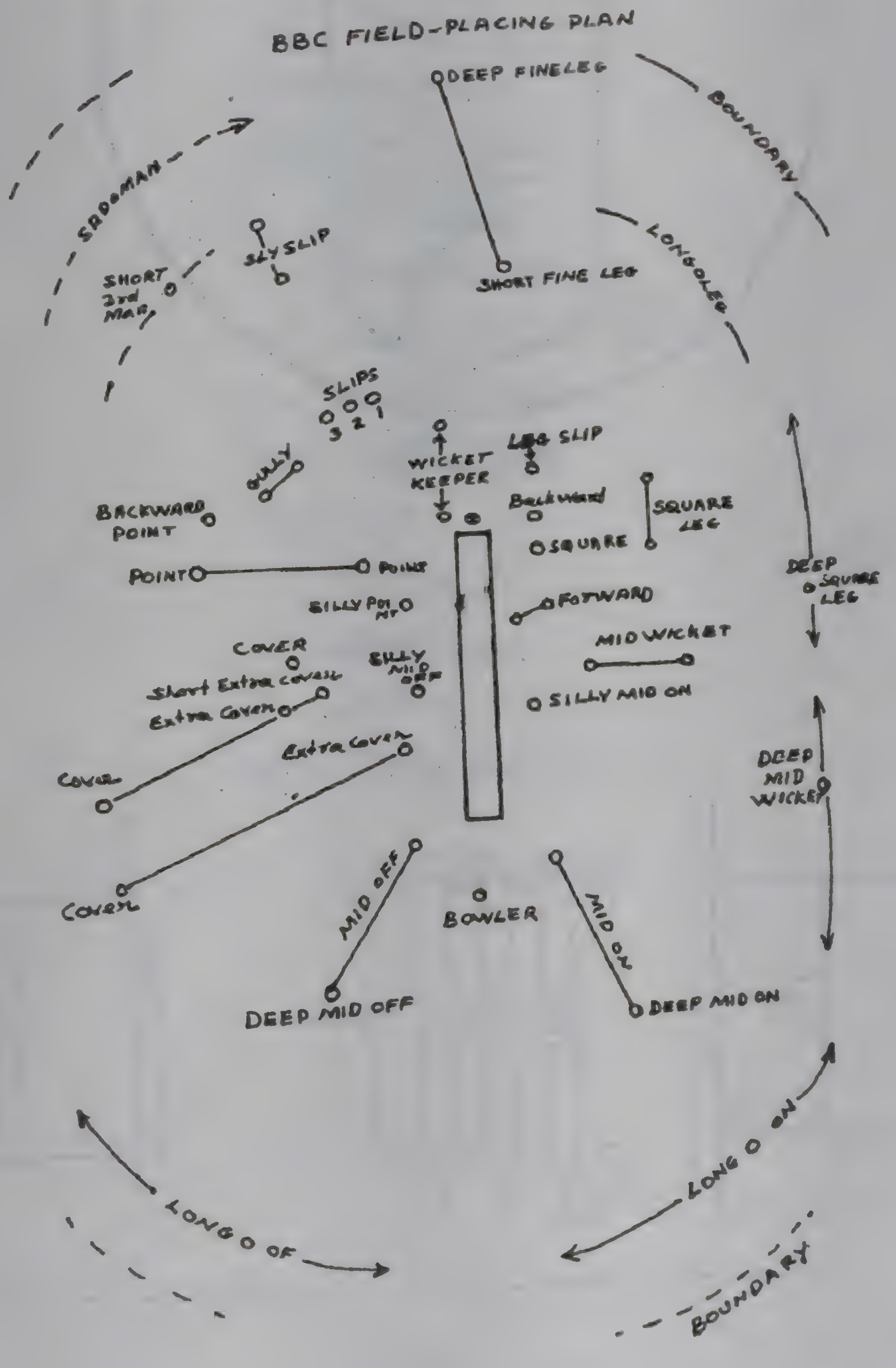
1. ಬ್ಯಾಕ್. ಡಿಫೆನ್ಸ್, ಫಾರ್ವರಡ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್.
2. ಬ್ಯಾಕ್. ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಫಾರ್ವರಡ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್.
3. ಕವರ್ ಡ್ರೈವ್. (ಆಫ್ & ಆನ್)
4. ಲೇಟ್ ಕಟ್
5. ಹುಕ್. ಬ್ಯಾಕ್. ಹುಕ್.
6. ಲೇಗ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್
7. ಸ್ಲೀಪ್, ಸ್ಕ್ವೈರ್ ಕಟ್
8. ಸ್ಕ್ವೈರ್ ಡ್ರೈವ್, ಕವರ್ ಡ್ರೈವ್.

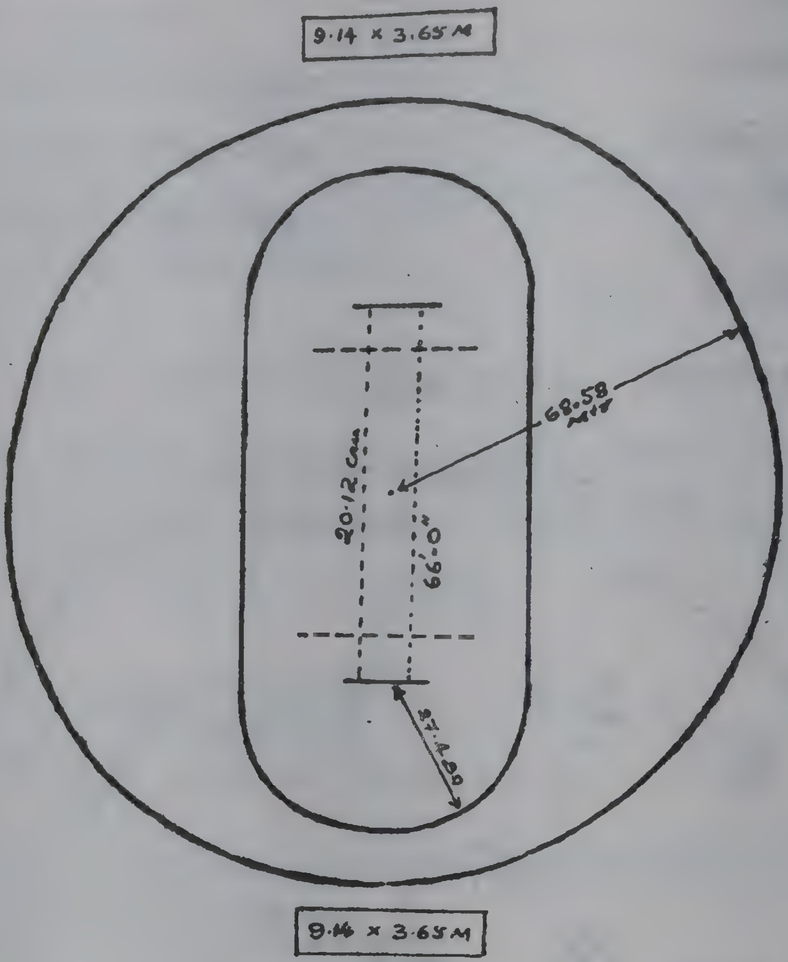
ಬೌಲಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಫಾಸ್ಟ್ ಬೌಲಿಂಗ್
2. ಮೀಡಿಯಂ ಫಾಸ್ಟ್
3. ಲೇಗ್ ಸ್ಪಿನ್
4. ಗೂಗ್ಲಿ
5. ಆಫ್ ಸ್ಪಿನ್
6. ಯಾರ್ ಕರ್

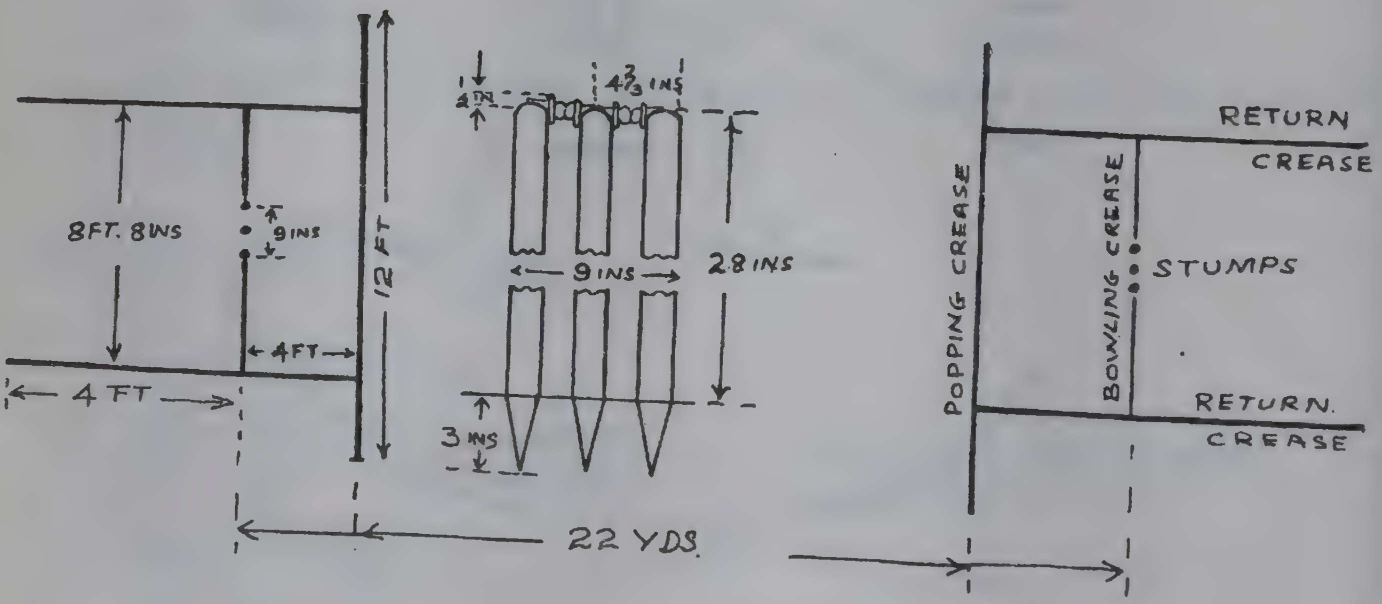
ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1. ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್, ಥ್ರೋಯಿಂಗ್, ವಿಕೇಟ್ ಕೀಪಿಂಗ್.




9·14 × 3·65 M
68·58 Mtr
9·14 × 3·65 M

The Pitch.


8FT. 8INS
9INS
4FT
4 FT
12 FT
4⅔ INS
9 INS
28 INS
3 INS
22 YDS.
POPPING CREASE
BOWLING CREASE
STUMPS
RETURN CREASE
RETURN. CREASE

ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್

1. ವಾರ್ಮ್ - ಅಪ್
2. ಕಂಡಿಷನಿಂಗ್
3. ಕಂಡಿಷನಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಗಳು
   i) ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್
   ii) ಇಂಟರವಲ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್
   iii) ಫಾರ್ಟ್ಲೆಕ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್
   iv) ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್
4. ಶರೀರ ತಂಪುಗೊಳಿಸುವಿಕೆ
5. ಮೇಲಾಟಗಳು
   1) ಓಟಗಳು
   2) ಜಿಗಿತಗಳು
   3) ಎಸೆತಗಳು
6. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಅಂಶಗಳು.

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸಲು ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದು.

I) ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್

II) ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್

I. ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ (Warmup)

ಅತೀ ಶ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆನ್ನುವರು.

i) ನಿಷ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ

ii) ಸಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ

ನಿಷ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ :

ಶಾರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಮೈ ಮಾಲೀಷ್ ಮಾಡುವುದು. ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು, ಬಿಸಿ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಸಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ :

ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ-ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಉಳಿಸುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ :

ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

1. ಕುಕ್ಕೊಲಿಟ (ಜಾಗಿಂಗ್), 2. ನಿಂತಲ್ಲೆ ಓಡುವುದು, 3) ಓಡುವುದು, 4) ನಿಂತಲ್ಲೆ ನೆಗೆಯುವುದು, 5) ಮೈ ಮಣಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, 6) ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವ ಮತ್ತು ಮಡಿಚುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ಕ್ರಮಶಃ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ :

ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗುಣ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

i) ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು.

ii) ವೇಗ ಮತ್ತು ಸಹನ ಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು.

iii) ವೇಗ ಮತ್ತು ಲಘು (Agility) ಹೆಚ್ಚಿಸಲು.

ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾಗಗಳು.

i) ಕುಕ್ಕೋಟ ಓಟದಿಂದ (Jogging) ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಟ, ಬರ ಬರುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಕೈ ಸೊಂಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

ii) ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಾಚುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

iii) ಕ್ರೀಡಾ ನಿಪುಣತೆ (ಕೌಶಲ್ಯ) ರೂಢಿಯನಂತರ ಕ್ರೀಡಾ ತಂತ್ರದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳ ರೂಢಿ.

II. ಕಂಡಿಶನಿಂಗ್

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಯಮಿತ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವದಕ್ಕೆ ಕಂಡಿಶನಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸು ತನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಗರಿಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸಲು ಕಂಡಿಶನಿಂಗ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಗುಣ ಬೆಳಸುವದಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

III. ಕಂಡಿಶನಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಗಳು.

i) ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್

ii) ಇಂಟರ್‌ವೆಲ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್

iii) ಫಾರ್ಟ್‌ಲೇಕ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್

iv) ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್

i) ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ :

ಬಾರ್ಬೆಲ್‌ಗ, ಡಂಬೆಲ್ಸ್, ಮೆಡಿಸನ್ ಬಾಲ್,ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು.

ii) ಇಂಟರ್‌ವೆಲ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ :

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಈ ಎರಡು ವ್ಯಾಯಮಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ವಿರಾಮ ಕೊಡದೆ ವ್ಯಾಯಾಮನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

1. ಉದಾ : ಓಡುವುದು, ... ಸಲ್ಪ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ - ತಡೆದು ನಡೆಯುವುದು .... ನಂತರ ಕೈ ಕಾಲು ಚಾಚುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

2. ಉದಾ : ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಆಯ್ಕೆ.

ಓಡುವುದು - ಈಜುವುದು ಸೈಕಲ್ ನಡೆಸುವುದು.

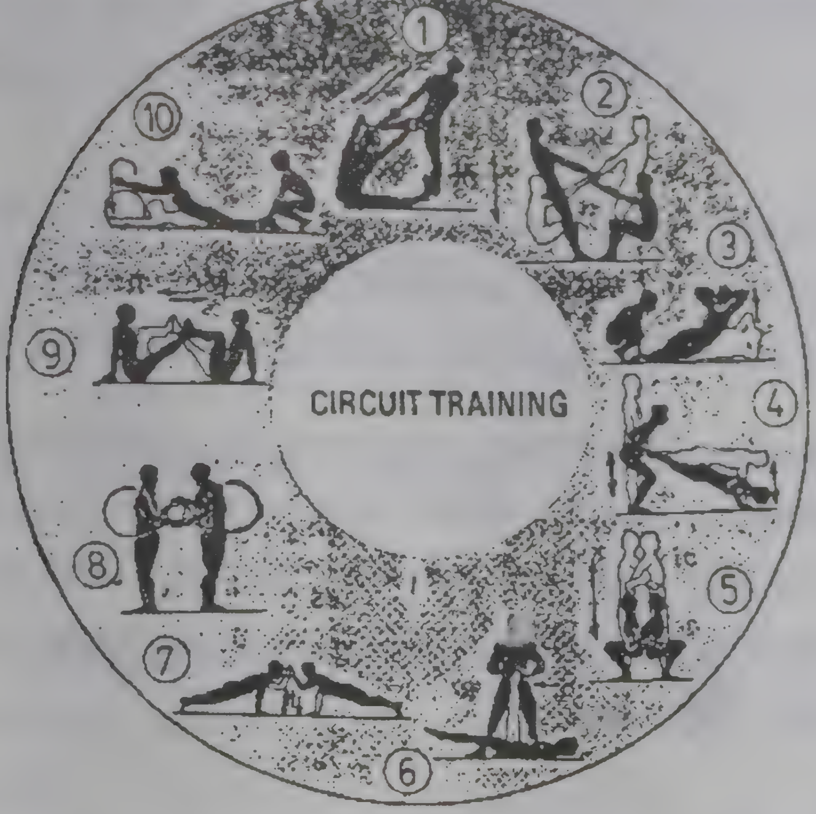
ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ.

iii) ಫಾರ್ಟ್‌ಲೇಕ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ :

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ (ಸ್ಥಳ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ) ವಿವಿಧ ವೇಗದಿಂದ ಓಡುವುದು.

1. 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ,
2. ಕುಕ್ಕೋಟ (Jogging) 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ
3. ವಿಂಡ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ .... 100 ಮೀ. 5 ರಿಂದ 10 ನಿ.
4. ವೇಗದಿಂದ ಏರಿ ಓಟ-200,-400 ಮೀ.
5. ಕುಕ್ಕೋಟ ಓಟ
6. ಸಾದಾ ಓಟ - 10 ನಿ.
7. ವೇಗದ ಓಟ $\frac{1}{2}$ ರಿಂಗ 1 ಮೈಲು.

iv. ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ :



ಶಾರೀರಿಕ ತರಬೇತಿಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಪರ ತರಬೇತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ ಸಹನೆ ಶೀಲತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

4. ಶರೀರ ತಂಪು ಗೊಳಿಸುವಿಕೆ (Worm down)

ಶ್ರಮದ ಭಾರದ ತರಬೇತಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮೊದಲು ಸಿದ್ಧತೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಶರೀರವು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುವುದು. ಆಗ ಹಗುರಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮಾಡುವುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಕ್ಕೋಟ- ನಡೆಯುವುದು. ಚಾಚುವ ಮತ್ತು ಮಡಿಚುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಕ್ರಮಸಃ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

V. ಮೋಲಾಟಗಳು

ಇವು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಟೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅರ್ಹತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಳ

ಹಂತದಿಂದ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಓಟಗಳು, 2. ಎಸೆತಗಳು, 3. ಜಿಗಿತಗಳು.

1) ಓಟಗಳು :

ಆದಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಓಟವು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಿತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಮನುಷ್ಯನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತ ಓಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದವು. ಇಂದು ಓಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ, ಮೈಯನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ರೂಢಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಉದ್ದೇಶ : ಚಲನಾ ಸ್ವಭಾವ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಕರಿಸುವುದು, ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಚಾಲನೆಗೆ ವೇಗದ ಅಂತಿಮ ಸ್ವರೂಪ ನೀಡುವುದು. ಸತತ ಓಟದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವದಲ್ಲದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತ ಮತ್ತು ವಿಕಸಿತ ಬಲವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಸಹನ ಶೀಲತೆ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

ಅ. ವೇಗದ ಓಟಗಳು

ಬ. ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳು

ಕ. ದೂರದ ಓಟಗಳು.

ಅ) ವೇಗದ ಓಟಗಳು :

ಆರಂಭದಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯದವರೆಗೆ ಪರಮ ವೇಗದಿಂದ ಓಡುವ ಓಟಗಳಿಗೆ ವೇಗದ ಓಟವೆನ್ನುವರು.

ಉದಾ : 100. ಮೀ, 200 ಮೀ, 400 ಮೀ, 4x100 ರಿಲೇ 100 ಮೀ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಬ) ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳು :

ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಓಟಗಳು.

ಉದಾ : 800 ಮೀ, 1500 ಮೀ.

ಕ) ದೂರದ ಓಟಗಳು :

ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕ್ರಮಶಃ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವೇಗ ಗತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ವೇಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವನು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಓಟ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರಂಭ, ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಓಟಗಳಲ್ಲಿ 3 ಮಹತ್ವದ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು.

1. ಪ್ರಾರಂಭ.
2. ವೇಗ
3. ಮುಕ್ತಾಯ

ಪ್ರಾರಂಭ :

ವೇಗದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಅತಿ. ಅಲ್ಲ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೆಡಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 3 ವಿಧ.

1. ಬಂಚ್
2. ಮೀಡಿಯಂ
3. ಎಲಾಂಗೇಟಡ್

ವೇಗ ಓಟಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ

ವೇಗದ ಓಟಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ

400 ಮೀ. ವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ (4x200, 4x400), ವರೆಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಮೊದಲನೆಯ ಓಟಗಾರನನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಕ್ರೌಚ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ - ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ ಬಾಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ : ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಮೊಳಕಾಲು ತಾಗುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ತುದಿಗಾಲು ಊರಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಗೆರೆಯ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 37 ರಿಂದ 45 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೂರ ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಗುರುತಿನಿಂದಲೇ ಮೂರು ಪ್ರಾರಂಭಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಂಚ್: ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲವತ್ತಾದ (Strong) ಕಾಲಿನ ತುದಿಗಾಲಿರಿಸಿ ನಂತರ ಬಲಹೀನ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನ ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹತ್ತಿರ ಸುಮಾರು (4-5 ಇಂಚು) ಮುಷ್ಟಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. "ಸೆಟ್" ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವು ಭುಜಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು. ಇದು ಕುಳ್ಳ ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

ಮೀಡಿಯಂ : ಬಲಹೀನ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ಬಲವತ್ತಾದ ಕಾಲಿನ ಪಾದದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಹತ್ತಿರ (4-5 ಇಂಚು) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. (ಸುಮಾರು 16 ರಿಂದ 21 ಇಂಚು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ).

'ಸೆಟ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವು ಭುಜಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ-ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಎತ್ತರದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಲಾಂಗೇಟೆಡ್: ಈ ಪ್ರಾರಂಭವು ಮೀಡಿಯಂ ಪ್ರಾರಂಭವಿದ್ದಂತೆ ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಪಾದದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಹತ್ತಿರ ವಿಟ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಸರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

'ಸೆಟ್' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸೊಂಟವು ಭುಜಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಿದ್ದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೈಗಳ ಸ್ಥಿತಿ : ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆರಂಭದ ರೇಖೆಯ ಹಿಂದೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು.

"On your Mark" "ಆನ್ ಯೂವರ್ ಮಾರ್ಕ್" ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕಾಲಮೇಲೆ ಭಾರ ವಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

Set "ಸೆಟ್" ಎಂದಾಗ ಪುಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು ಮೈ ಭಾರವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಬೇಕು. ಬಂದೂಕಿನ ಸಪ್ಪಳ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ನೇರ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ ತುದಿಗಾಲಿನಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ದೂಡಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ತರುತ್ತಾ ಜೊತೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲವಾದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕು.

2) ವೇಗ :

ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಟಗಾರನು ಆರಂಭದ ರೇಖೆಯಿಂದ 15 ರಿಂದ 20 ಮೀ ವರೆಗೆ ಓಟದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪರಮಾವಧಿ ವೇಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನು. ಈ ಪರಮಾವಧಿ ಓಟದಲ್ಲಿ ಅವನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚುವದು. ಮತ್ತು ಶರೀರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವುದು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೊಡೆಗಳು. ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗುವಂತೆ ತರಬೇಕು. ಕಾಲು ಮುಂದೆ ತರುವಾಗ ಪಾದವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಓಡುವಾಗ ತುದಿಗಾಲುಗಳನ್ನು ಊರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತ ನೆಲದಿಂದ ಮುನ್ನುಗ್ಗ ಬೇಕು. ಪಾದವು ನೆಲವನ್ನು ತಟ್ಟುವಾಗ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

3) ಮುಕ್ತಾಯ :

ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳು.

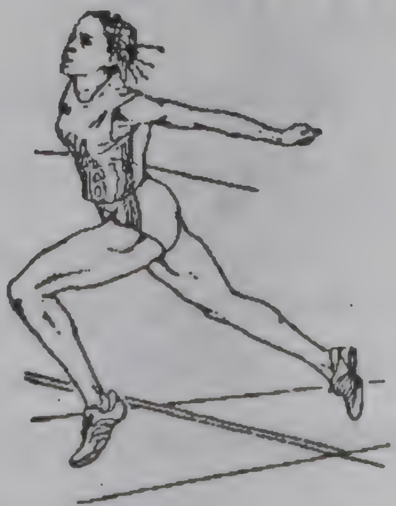
1. ರನ್ ಥ್ರೂ
2. ಲಂಜ್
3. ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್

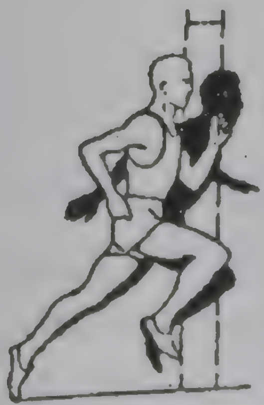
1) ರನ ಥ್ರೂ :

ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದು.

1. ಮುಂದೆ ವಾಲಿದ ಶರೀರವಿರಬೇಕು.
2. ತಲೆ ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
3. ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೂಕುತ್ತ ದಾರಕ್ಕೆ ಎದೆ ತಾಗಿಸುವುದು.

Techniques of the finish of the Race Run through technique





2) ಲಂಜ್ :

ಇದರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ದಾರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುವುದು.

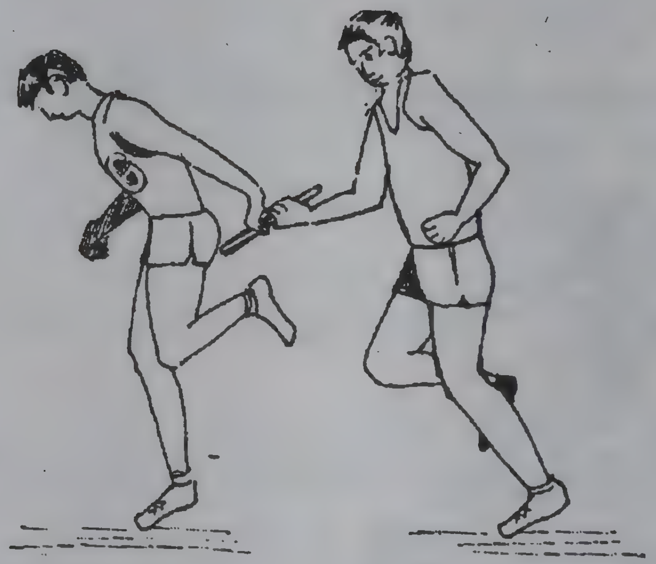
3) ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ :

ಇದರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಲ ಭುಜವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯದಲ್ಲಿದ ದಾರದೆಡೆದೆ ತಿರುಗಿಸಿ ತಾಗಿಸುವುದು.

ಚಲನಾ ಸಿದ್ಧತೆ :

ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮುನ್ನ (ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು) ಕ್ರೀಡಾಪಟು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿ ಹೊಂದಲು ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಲನಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಉದಾ : ಟೊಂಕದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುತ್ತ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಪುಟಿಯುತ್ತ, ಎತ್ತರಕೆ ಜಿಗಿಯುವುದು. ಕೈಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಹಗ್ಗದ ನೆಗೆತ, ಮತ್ತು ಭಾರವಾದ ಗುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಸೆಯುವುದು. ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಜೊತೆ. ಡಬಲ್ ಬಾರ್, ರೋಮನ್ ರಿಂಗ್, 'ಫುಲ್ಲಡಿಪ್ಸ್', ದಂಡ್ಸ್, ಹಗ್ಗ ಏರುವುದು, ಕ್ರಾಸ್ ಕಂಟ್ರಿ, ಈಜುವುದು. ಮುಂತಾದ ಅಂಗ ಸಾಧನೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.



ಬ್ಯಾಟನ್ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

ರಿಲೆ : ರಿಲೇ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 2 ವಿಧಗಳು.

1. ನೋಡದೇ ಬ್ಯಾಟನ್ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
2. ನೋಡುತ್ತ ಬ್ಯಾಟನ್ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

ಮೊದಲನೆ ವಿಧಾನವು : 4x100 ಮೀ. ರಿಲೇ ಹಾಗೂ

ಎರಡನೆ ವಿಧಾನವು : 4x400 " ರಿಲೇಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವದು

ಉತ್ತಮವಾದುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೊಸ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮೊದಲನೇ ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಓಣಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಎರಡನೇ ಓಟಗಾರನ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ ಕೊಡುವನು. ಎರಡನೆಯವನು ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ನಿಂತ 3ನೇ ಓಟಗಾರನ ಬಲ ಗೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವನು, ಮೂರನೆಯವನು ಬಲಗಡೆ ನಿಂತ 4ನೇ ಓಟಗಾರನ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವನು. ಈ ರೀತಿ ವಿನಮಯದಲ್ಲಿ ಓಟದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ, ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ ಇರುವದರಿಂದ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಿಲೇ ಓಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ 2ನೇ ಓಟಗಾರನು ವಲಯದ ಹಿಂದೆ ಸುಮಾರು 5 ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟನ್ ತರುವವನು 5ಮೀ. ಗುರುತನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಎರಡನೇ ಓಟಗಾರನು ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಧಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆ 3ನೇ ಹಾಗೂ 4ನೇ ಓಟಗಾರರು ಬ್ಯಾಟನ್ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಓಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಟನ್ನು ವಿನಿಮಯ ವಲಯದ ಒಳಗಡೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಬೇಗನೆ ಸಂಧಿಸಿದರೆ, ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು 5 ಮೀ ಗುರುತನ್ನು ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಾಲಾವಧಿ :

ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ವೇಳಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕೈಯಿಂದ.
2. ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ರಿಲೇಯಿಂದ

ಟ್ರ್ಯಾಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ದಾಖಲ ಮಾಡುವ ಮುಂದಿನ 10 ಸೆಂ. ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. 10.15 ಸೆಂ....... 10.2 ಸೆಂ. ಭಾಗಶಃ ಟ್ರಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಟೇಡಿಯಂನ ಹೊರಗಡೆ ನಡೆಯ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೇಳೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಸೆಂ.ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಉದಾ : ಮ್ಯಾರಾಥಾನ್ ಓಟ- 2.09; 43.3 - 2.09 : 44. ಕೈಯಿಂದ ದಾಖಲು ಮಾಡಿದಾಗ ಗಡಿಯಾರದ ಸೆಂ.ನ ಮುಳ್ಳು ಎರಡು ಗೆರೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಗೆರೆಯ ವೇಳೆಯನ್ನು ದಾಖಲುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾ : 10.11 ಸೆಂ- 10.2. ಸೆಂ.

1/100 ಅಥವಾ 1 ಸೆಕೆಂಡನ್ನು 1/10 ಸೆಂ. ದಾಖಲ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಾನವ ಚಾಲಿತ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಡಿಜಿಟಲ್ (Digital) ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಾವಧಿಗಳು '0' ಯಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 1/100 ಸೆಂ. ಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮುಂದಿನ ದಶಮಾಂಶವನ್ನು ದಾಖಲ ಮಾಡಬೇಕು,........ (10.17 ಸೆಂ........10.2 ಸೆ).

ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕನ ಬಂದೂಕಿನ ನಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮಿಂಚು ಅಥವಾ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಓಟಗಾರನ ಕರಸಿರಗಳಿಲ್ಲದ ಮುಂಡವು (Torso) ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯ ಒಳ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3 ಗಡಿಯಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಡಿಯಾರಗಳು ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ಗಡಿಯಾರ ಬೇರೆ ವೇಳೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಸೂಚಿಸುವ ಎರಡು ಗಡಿಯಾರದ ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ಗಡಿಯಾರಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಮಧ್ಯದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ಕಾಲಾವಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಎರಡೇ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅವೆರಡರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ವೇಳೆಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ವೇಳೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಉದಾ :

10.84 ಸೆ.	10.84 ಸೆ	10.85 ಸೆ	=	10.84
10.82 ಸೆ	10.84 ಸೆ	10.81 ಸೆ	=	10.82
10.86 ಸೆ	10.85 ಸೆ	-	=	10.86

ರಸ್ತೆ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

10 ಕಿ.ಮೀ, 15. ಕಿ.ಮೀ. ಅರ್ಧಮ್ಯಾರಾಥಾನ್, 25 ಕಿ.ಮೀ, 30 ಕಿ.ಮೀ. ಮ್ಯಾರಾಥಾನ್ 142.175 ಕಿ.ಮೀ, 100 ಕಿ.ಮೀ. ಮತ್ತು ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು.

ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಿಸಬಹುದು, ವಾಹನ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ತಿತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಕಾಲು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೃದುನೆಲದ ಮೇಲೆ ಓಡಿಸಬಾರದು.

ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವಾಗ ದೂರವನ್ನು ಓಡುವ ದಾರಿಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಉಳಿದ ಗುರುತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಿರುವ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಹಾದಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ಸ್ಪಾಂಜು ಮತ್ತು ಉಪಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಅವಶ್ಯವಾದರೆ ಅಧಿಕೃತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಹಾಯ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನೀಡಬೇಕು ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಓಟಗಾರನಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರೆ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಕಿರಿಯರಿಗೆ ರಸ್ತೆ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ (21.098 ಕಿ.ಮೀ) ನಡೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಓಡುವ ಹಂತಗಳು. 5 ಕಿ.ಮೀ, 5 ಕಿ.ಮೀ, 5 ಕಿ.ಮೀ. ಮತ್ತು 6.098 ಕಿ.ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ.

ರಸ್ತೆ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು, ರಸ್ತೆಯ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ವಾಹನಗಳು ಸಂಚಾರ ಮಾಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.

ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

ಪುರುಷರಿಗೆ

16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	-	5 ಕಿ.ಮೀ.
18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	-	6 ಕಿ.ಮೀ.
20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ	-	8 ಕಿ.ಮೀ.
ಪುರುಷರಿಗೆ	-	12 ಕಿ.ಮೀ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

16 ವರ್ಷದವರಿಗೆ	-	3 ಕಿ.ಮೀ.
18 ವರ್ಷದವರಿಗೆ	-	4 ಕಿ.ಮೀ.
20 ವರ್ಷದವರಿಗೆ	-	6 ಕಿ.ಮೀ.
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	-	6 ಕಿ.ಮೀ.

1998ನೇ ಫೆಬ್ರವರಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 4 ಕಿ.ಮೀ. ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹವಾಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ. ಈ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ, ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು, ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಬಂಜರು ಭೂಮಿ, ಹೊಲ, ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು, ಹುಲ್ಲುಮೈದಾನ, ಹಸಿರು ಮೈದಾನ, ಕಾಡು ಹಾದಿ,

ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವರು. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಉಬ್ಬು, ತಗ್ಗುಗಳು ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ನೀರು, ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಓಟದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾದಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

1. ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ತಂಡದ ಸಂಖ್ಯೆ 12 ಓಟಗಾರರು.

2. ಭಾಗವಹಿಸುವ ತಂಡದ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆ 6 ಗರಿಷ್ಠ 9 ಓಟಗಾರರು.

1. ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರ ವಿವಿಧ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ತಂಡದ ಸಂಖ್ಯೆ 8 ಓಟಗಾರರು.

2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಒಂದು ತಂಡದ ಸಂಖ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ 4, ಗರಿಷ್ಠ 6,.

1. ಪುರುಷರ ತ್ರಂಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆದ 6 ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆದ 4 ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದು.

2) **ಜಿಗಿತಗಳು.**

ಪ್ರಕಾರಗಳು :

1. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ
2. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ
3. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ
4. ಪೋಲ್ ವಾಲ್ಟ್

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ : ಉದ್ದ ಜಿಗಿತಗಾರರಿಗೆ ವೇಗ ಮತ್ತು ಉಡ್ಡಾಣ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

1. ದೈಹಿಕ. ರಚನೆ - ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವುಳ್ಳವರು.

2. ದೈಹಿಕ. ಗುಣ - ಶ್ರೇಷ್ಠಗತಿ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ಪುಟಿಗೆಯುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಸಹನ ಶೀಲತೆ ಗುಣ ವಿರಬೇಕು.

3. ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ನಿರ್ಧಾರ ಗುಣ, ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತ ಗುಣವುಳ್ಳವರಿರಬೇಕು.

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು :

1. ಓಡಿ ಬರುವುದು (Approach)
2. ಉಡ್ಡಾಣ (Take off)
3. ಉಡ್ಡಾಣದ ನಂತರ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವುದು (1) Sail Style, 2) cyclic method, 3) Hitch Kick, 4) Hang styly.) (Mid air action)
4. ಇಳಿಯುವುದು (Landing)

ಅಳತೆ : ಗುಂಡಿಯ ಉದ್ದ ನೆಗೆತದ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಕೊನೆಯ ಅಂಚಿನವರೆಗೆ ಕನಿಷ್ಟ 10 ಮೀ. ಅಂತರವಿರಬೇಕು.

ಅಗಲ : 2.75 ಮೀ ಇಂದ 3 ಮೀ.ಅಗಲ. ನೆಗೆತದ ಹಲಗೆಯ ಅಂತರ 1.0 ಮೀ. ಇಂದ 3.0 ಮೀ ವರೆಗೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಸರದಿಯನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಚೀಟಿ ಎತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.
2. ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 8 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ 3 ಯತ್ನ ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ತೋರಿದ 8 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಪುನಃ 3 ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. 8ನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 'ಟೈ' (ಸಮ) ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಹ 3 ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

   ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 8 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಆರು (6) ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ವಿ. ಸೂಚನೆ : ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ, ಮತ್ತು 'ಪೋಲ್ ವಾಲ್ಟ್' ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಜಿಗಿತ ಎಸೆತಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದು.

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಓಡಿ ಬಂದು ನೆಗೆಯುವಾಗ ನೆಗೆಯದೇ ನೆಗೆತದ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಹಲಗೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಕಾಲು ಇಟ್ಟು ನೆಗೆದರೆ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾದಂತೆ.
2. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಜಿಗಿದ ಮೇಲೆ ಗುಂಡಿಯ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಜಾಗೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ (ಅಳತೆ ಮಾಡಿದ ಗುರುತಿಗಿಂತ ಹಿಂದಿದ್ದರೆ ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತ್ರ ಜಿಗಿತವಲ್ಲ)

3. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಗುಂಡಿಯೊಳಗೆ ಹಾರಿದ ನಂತರ ವಾಪಸು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆದು ಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲಾಗ, ಪಲ್ಟಿಹೊಡೆದರೆ ಅದೂ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾದಂತೆ.

4. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದಿಂದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಗುರುತಿನಿಂದ (ಟೇಕ್‌ಆಫ್ ರೇಖೆಗೆ ಸಮೀಪದ) ಅಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 'ಟೈ' ಆದಾಗ 'ಟೈ' ಬಿಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರ ನೆಗೆದರೆ ಅದನ್ನೇ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಲಕರಣೆಗಳು : ನೆಗೆತದ ಹಲಗೆ (Take of Board) ಟೇಪ, ಸುಣ್ಣ- Mud leveler)

ಎತ್ತರ ಜಗಿತ : ಎತ್ತರ ಜಗಿತದ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

1. **ದೈಹಿಕ ರಚನೆ :** ಸ್ಸಾದಾರಣ ಎತ್ತರ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಲವುಳ್ಳವರು.
2. **ದೈಹಿಕ ಗುಣ :** ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗತಿ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
3. **ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣ :** ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತ.

ಜಗಿತದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು : 3 (ಮೂರು)

1. ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ರೋಲ್ (western Roll)
2. ಸಟ್ರ್ಯಾಡಲ್ ರೋಲ್ (Straddle Roll)
3. ಫಾಸ್ಬೆರಿ ಫ್ಲಾಪ್ (Fosbery Flop)

ಕಲಿಸುವ ಹಂತಗಳು :

1. ಓಡಿಬರುವುದು. (Approach)
2. ಉಡ್ಡಾಣ (Take off)
3. ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡುವುದು (Crassing over the bar)
4. ಇಳಿಯುವುದು. (Landing)

1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ನೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಅಡ್ಡಗೋಲಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಸೆಂ.ಮೀ. ದಷ್ಟು ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು.

2. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನೆಗೆತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ನೆಗೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ನೆಗೆದ ನಂತರ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯು ಆಧಾರ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

ಅಥವಾ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯ ಸಮಾಂತರ ಗೆರೆಗಿಂತ ಮುಂದಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಹಾರುವಾಗ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಂಬಗಳ ಮಧ್ಯ ಹೊರಗಡೆಯ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯ ಸಮಾನಾಂತರ ಗೆರೆಯ ಮುಂದಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತ ಜಗಿತವಲ್ಲ.

4. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಯಾವುದೇ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸತತ 3 ವಿಫಲಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದಂತೆ.

5. ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಸಹ ನೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು : ಸ್ಟ್ಯಾಂಡುಗಳು, ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ, ರಬ್ಬರ ಹಾಸಿಗೆ, ಟೇಪ್, ಗುರುತಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಮತ್ತು ನಿಶಾನೆ.

(3) ಎಸೆತಗಳು :

ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಚಕ್ರ ಎಸೆತ, ಭಲ್ಲೆ ಎಸೆತ.

ಗುಂಡು ಎಸೆತ

ಗುಂಡು ಎಸೆತ : ಇಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ರಚನೆ : ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ, ಬಲ ಹಾಗೂ ಭಾರವಾದ ಶರೀರ ವುಳ್ಳವರು.

ದೈಹಿಕ ಗುಣ : ಬಲ, ವೇಗ, ಸಹನಶೀಲತೆ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು.

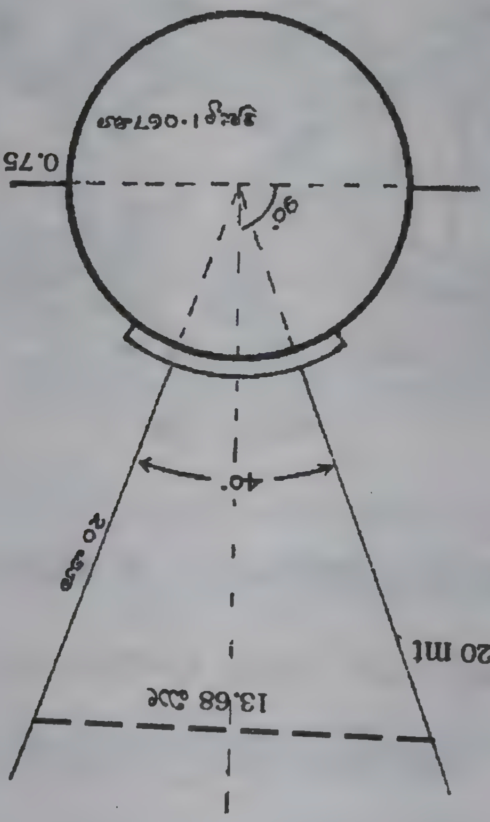
ಮಾನಸಿಕ ನಿರ್ಧಾರ ಶಕ್ತಿಯು, ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ.

ಲಕ್ಷಣ :

ಗುಂಡು :	ಪುರುಷರಿಗೆ	ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ
ತೂಕ	7.260 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.	4.00 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಕನಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಸ	110.0 ಮಿ.ಮಿ.	95.0 ಮಿ.ಮಿ.
ಗರಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಸ	130.0 ಮಿ.ಮಿ.	110.0 ಮಿ.ಮಿ.

ವೃತ್ತದ ತ್ರಿಜ್ಯ : 1.067 ಮೀ. ಇದ್ದು ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ 40° ಇರಬೇಕು. ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರಿನ ಮಧ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಗೆರೆಗೆ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಲಂಬವಾಗಿ ವೃತ್ತದ ಎರಡೂ ಕಡೆ 0.75 ಮೀ. ಉದ್ದ, 5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲ ವಿರುವ ಬಿಳಿ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು.

40° ಸೆಕ್ಟರ್ ಮಾಡುವದು. ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ 20ಮಿ. ಅಂತರದ ವರೆಗೆ ಒಂದು ರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆಯ ಬೇಕು.. ಆ ರೇಖೆಯ ಕೊನೆಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ. 13.68 ಮೀ. ತ್ರಿಜ್ಯದಿಂದ ಕಂಸ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ 20 ಮೀ. ತ್ರಿಜ್ಯದಿಂದ ವೃತ್ತದ ಮೊದಲು ಎಳೆದ ಕಂಸನ್ನು ಛೇದಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂಸನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಛೇದ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಸೇರಿಸ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ರೇಖೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಎಳೆದ 20 ಮೀ. ರೇಖೆಗಳ ನಡುವೆ 40° ಆಗುತ್ತದೆ.



ಟೋ ಬೋರ್ಡನ್ನು ವೃತ್ತದ ಒಳ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸೆಕ್ಟರ್ ಮೇಲೆ ಹಾದು ಹೋಗುವಂತೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಕಲಿಸುವ ಹಂತಗಳು :

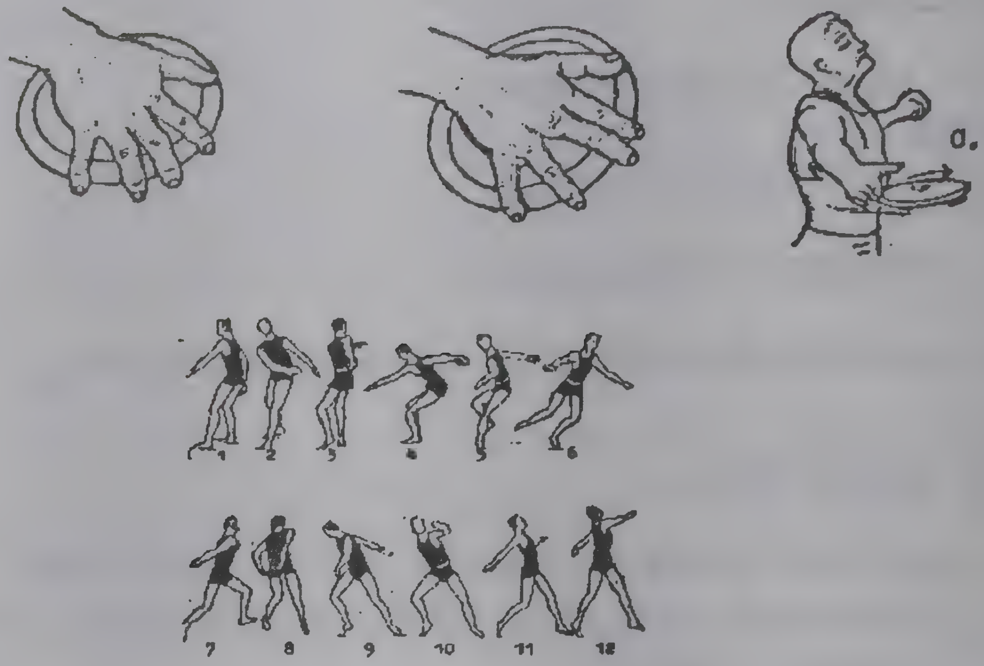
1. ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು (ಗ್ರಿಪ್)
2. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು (ಸ್ಟಾನ್ಸ್)
3. ಜಾರುವುದು (Gliding) ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್
4. ಎಸೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟ. (ರಿಲೀಸ್ ಮತ್ತು ಫಾಲೋಥ್ರೂ)

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಗುಂಡನ್ನು ವೃತ್ತದಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಎಸೆಯುವಾಗ ಟೋ ಬೋರ್ಡಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಟ್ಟಿಯ ಒಳ ಅಂಚು ಮುಟ್ಟಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.
2. ಗುಂಡನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಭುಜದ ಮೇಲಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು.
3. ಗುಂಡನ್ನು ಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎಸೆಯುವಾಗ ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಎಸೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.
4. ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಟೇಪುಸುತ್ತುವುದಾಗಲಿ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಕೈ ಚೀಲ ಹಾಕುವದಾಗಲಿ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ, ಆದರೆ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
5. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ತನ್ನ ಯತ್ನವನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಎಸೆಯುವಾಗ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗಿನ ಜಾಗ, ಅಥವ ಕಬ್ಬಿಣ ಪಟ್ಟಿಯ ವೇಲ್ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಟೋ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆದ ನಂತರ ಅದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತದ ಹಿಂದಿನ ಅರ್ಧಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.
7. ಗುಂಡು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಗಳ ಒಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸರಿಯಾದ ಎಸೆತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸಲಕರಣೆಗಳು : ಗುಂಡು, ಟೋ ಬೋರ್ಡ್, ಮೊಳೆ, ಟೇಪ್ ನಿಶಾನೆಗಳು.

ಚಕ್ರ ಎಸೆತ



ಡಿಸ್. ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವುದು

ಚಕ್ರ ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ

ದೈಹಿಕ ರಚನೆ : ಎತ್ತರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮೈಕಟ್ಟು, ನಿಡಿದಾದ ತೊಳು ದೊಡ್ಡ ಹಸ್ತ, ಉದ್ದ ಬೆರಳು ಇರುವವರಿರಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಗುಣ : ಸ್ನಾಯು ಜೋಡನೆ, ವೇಗ, ಶಾರೀರಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ತೊಡೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು.

ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣ : ಏಕಾಗ್ರತೆ, ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಚಕ್ರ ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವುಳ್ಳವರು.

ಚಕ್ರ	ಪುರುಷರು	ಮಹಿಳೆಯರು
ಗರಿಷ್ಠ ತೂಕ	2.005 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.	1.005 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಕನಿಷ್ಠ ತೂಕ	2.000 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	1.000 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.
ವ್ಯಾಸ ಗರಿಷ್ಠ	221.ಮಿ.ಮಿ.	182 ಮಿ.ಮಿ.
ಕನಿಷ್ಠ	219 ಮಿ.ಮಿ.	180 ಮಿ.ಮಿ.
ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೂಕ :	1.755	1.775 ಕ್ರಿ.ಗ್ರಾಂ.

ವೃತ್ತದ ತ್ರಿಜ್ಯ – 1.25 ಮೀ ಮತ್ತು ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ 40° ಇರಬೇಕು. ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರಿನ ಮಧ್ಯದ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಗೆರೆಗೆ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಲಂಬವಾಗಿ ವೃತ್ತದ ಎರಡೂ ಕಡೆ 75 ಸೆಂ.ಮಿ. ಉದ್ದ. 5 ಸೆಂ.ಮಿ. ಅಗಲ ವಿರುವ ಬಿಳಿ ರೇಖೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ : 40° ಸೆಕ್ಟರ್ ರಚಿಸುವುದನ್ನು ಗುಂಡು ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ.

ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.
2. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು (Initial stance)
3. ಆರಂಭದ ಕೈ ಚಲನೆ (Prelminary Swings)
4. ತಿರುಗುವಿಕೆ (The Turn)
5. ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು (Release)

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

ಚಕ್ರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಅಚಲ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಸೆತವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

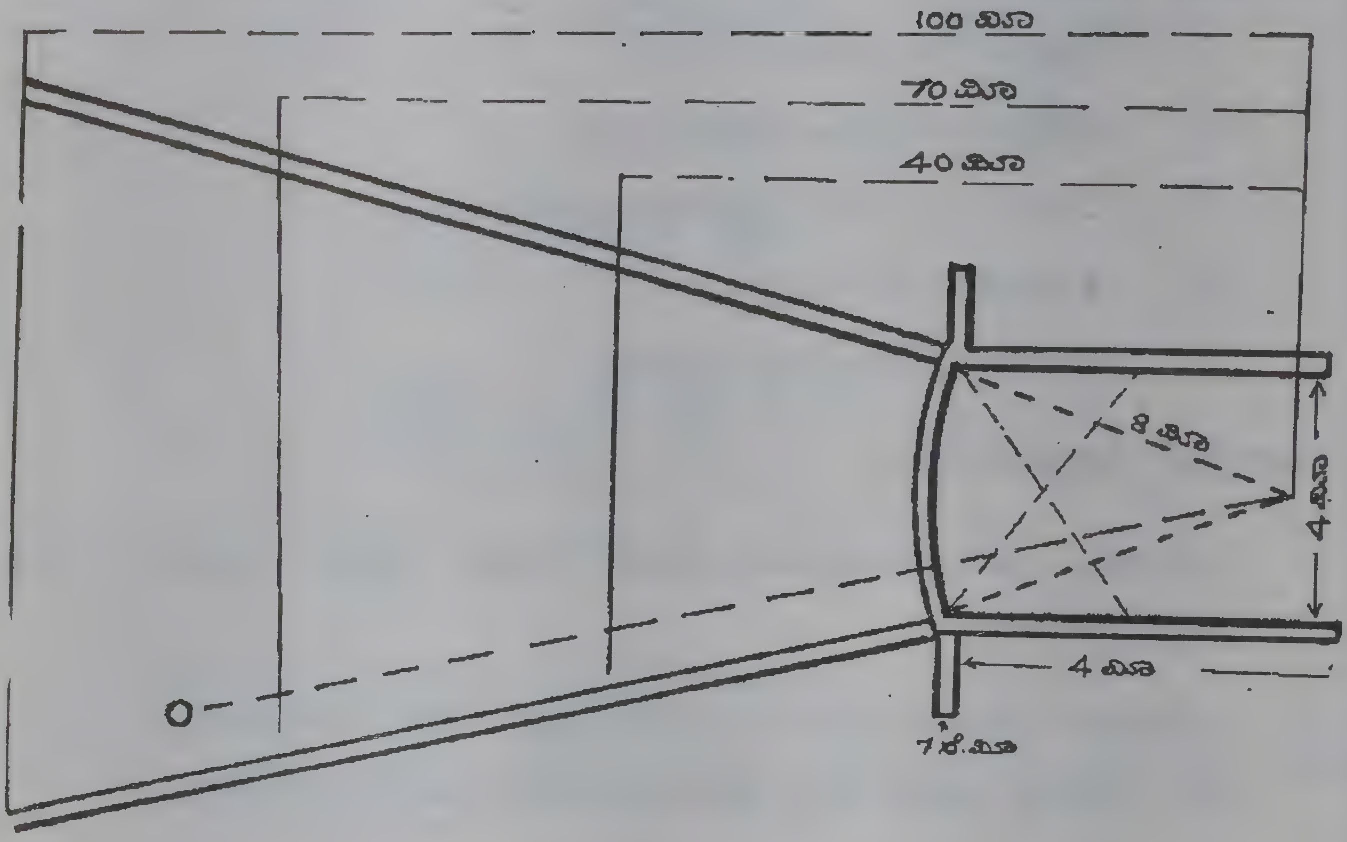
2) ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಪಾಯ ಅಥವಾ ಸಂಚು ನಡಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.
   a) ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಟೇಪ್ ನಿಂದ ಸುತ್ತ ಕೂಡದು.
   b) ಹಸ್ತಕ್ಕೆ ಕೈ ಚೀಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
   c) ಚಕ್ರದ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೆ (ಹಸ್ತ) ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
   d) ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ಚರ್ಮದ ಪಟ್ಟಿ ಧರಿಸಬಹುದು.

3) ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಸೆಯುವಾಗ ವೃತ್ತದ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು, ಎಸೆತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

4) ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಚಕ್ರವನ್ನು ಎಸೆಯುವಾಗ ಅದು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಗಳ ಒಳ ಅಂಚಿನೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೀಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಚಕ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿದ ನಂತರ ವೃತ್ತಾದ ಹಿಂದಿನ ಅರ್ಧದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಸಲಕರಣೆಗಳು : ಚಕ್ರ, ಟೇಪ್, ನಿಶಾನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಭಲ್ಲೆ ಎಸೆತ

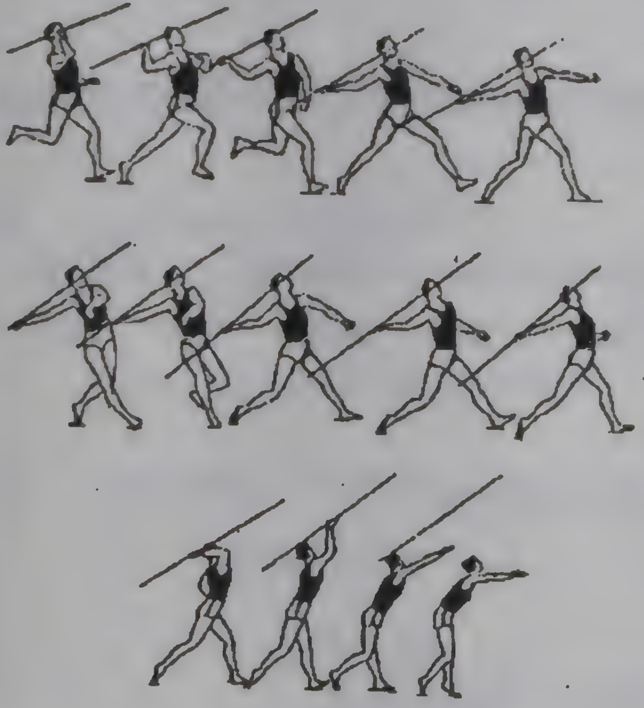


ಜಾವಲಿನ್ ತ್ರೋ ಅಂಕಣ

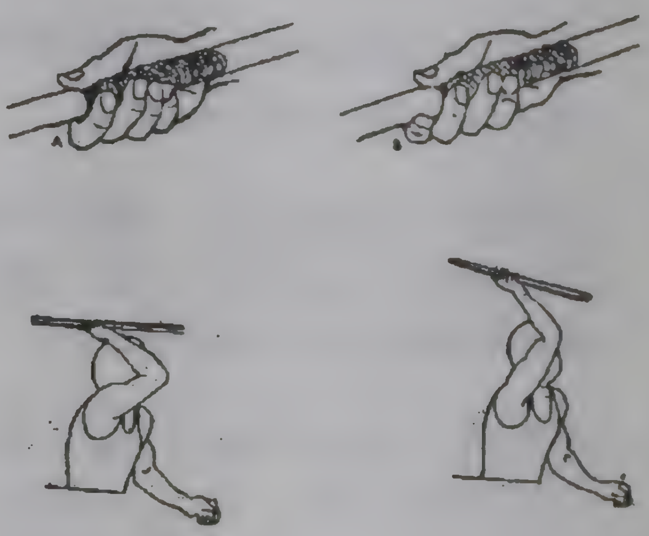
ದೈಹಿಕ ರಚನೆ : ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ ತೆಳುವಾದ ಮೈ ಕಟ್ಟು ಬಲವಾದ ತೋಳುಗಳು.

ದೈಹಿಕ ಗುಣ : ವೇಗ, ಲಘುತಿ, ಮೈಮಣಿತ, ಸಹನ ಶೀಲತೆ, ಮತ್ತು ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು.

ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣ : ನಿರ್ಧಾರ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು.



ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆಯು ವಿಧಾನ



ಜಾವಲಿನ್ ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಮ

4 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ A. B. ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ನಡಿರಿ 'A' ಬಿಂದುವಿನಿಂದ 8 ಮಿ. ತ್ರಿಜ್ಯದ ಒಂದು ಕಂಸ ಎಳೆದು ಹಾಗೂ 'B' ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಅಷ್ಟೆ ಅಂತರ (8 ಮೀ) ತ್ರಿಜ್ಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂಸ ಛೇದಿಸುವಂತೆ ಎಳೆಯಿರಿ 'O' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ, ಇದು ಅಳತೆ ಬಿಂದು, ಈ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ 8.07 ಮೀ ತ್ರಿಜ್ಯವಿರುವ ಅಂತರದಿಂದ (A'B) ವೃತ್ತ ಪರಿಧಿ ಇರುವ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಇದೇ ಓವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ವೃತ್ತ. ಪರಿಧಿ 'O' ಬಿಂದುವಿನಿಂದ 'A' ಬಿಂದುವಿನ ಮೂಲಕ OA, ಅದರಂತೆ, 'OB' ಕಡೆಗೆ ರೇಖೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಇವೇ ಸೆಕ್ಟರ್ ಗೆರೆಗಳು (OX, OY). ಮೊಳೆ ಹೊಡೆದ ಎರಡೂ ಬಿಂದುಗಳಿಂದ ಬದಿಗೆ 75 ಸೆಂ.ಮಿ. ಗೆರೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ನಂತರ AB ಗೆರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಾಯ್ಥಾಗೋರಸ್ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ A ಹಾಗೂ B ಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಎರಡು ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು. ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯ, ಅತರ 4 ಮೀ. ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

1) ಜಾವೆಲಿನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅದರ ಹಿಡಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯಬೇಕು.

2) ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆದಾಗ ಅದರ ಲೋಹದ ತುದಿಯು ಮೊದಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ಜಾವೆಲಿನ್ ಉಳಿದ ಭಾಗ ತಗಲಬೇಕು.

3) ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆಯುವಾಗ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾದರೂ ಜಾವೆಲಿನನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವವರೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ತನ್ನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ ಕಡೆಗೆ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಪೂರ್ತಿ ತಿರುಗಬಾರದು.

4) ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಪಾಯ ಅಥವಾ ಸಂಚು ನಡೆಸುವಂತಿಲ್ಲ

ಉದಾ :

a) ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಟೇಪಿನಿಂದ ಸುತ್ತಕೂಡದು

b) ಹಸ್ತಕ್ಕೆ ಟೇಪಿನ ಕೈ ಚೀಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ

c) ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಚರ್ಮದ ಬೆಲ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

5) ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ತನ್ನ ಯತ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಗೆರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮಿತಿಯ ಹೊರಗಡೆ ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಸೆತವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

6) ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆದಾಗ ಅದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುರಿದರೆ ಎಸೆತದ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ತಪ್ಪು ಎಸೆತವೆಂದು ಬಾವಿಸಬಾರದು.

ಈ ಎಸೆತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಎಸೆತವನ್ನು ತಪ್ಪೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು.

7) ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಎಸೆದ ಜಾವೆಲಿನ್ ಲೋಹದ ತುದಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಗುರುತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೆಕ್ಟರ್‌ನ ಒಳಗೆ ಮೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸರಿಯಾದ ಎಸೆತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

8) ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆದ ನಂತರ ಅದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವ ತನಕ ರನ್ವೇಯನ್ನು ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಸಲಕರಣೆಗಳು

1. ಜಾವೆಲಿನ್
2. ಸುಣ್ಣ
3. 75 ಮೀ ಅಥವಾ 100 ಮೀ ಟೇಪು (Steel).
4. ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಬಾವುಟ

ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು

1) ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಶಗಳು :

1. ಬಲ
2. ವೇಗ
3. ಸಹನ ಶೀಲತೆ
4. ಮೈಮಣಿತ (ಸಮನೀಯತೆ)
5. ಚಪಲತೆ

2) ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು :

1. ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ
2. ಸ್ವಭಾವ
3. ಸ್ಥಳದ ಹವಾಗುಣ
4. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ
5. ಉಪಕರಣಗಳ ಯೋಗ್ಯತೆ
6. ಆಹಾರಾನುಕೂಲತೆ
7. ಇತರೆ.

3) ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು :

1. ಪರಿಚಯ
2. ಸಂಬಂಧ
3. ಬೆಳವಣಿಗೆ
4. ಸಹಕಾರ
5. ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಕೆ
6. ರಾಜಕೀಯ ಅನುಬಂಧನ ಅಂಶಗಳು.

4) ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಂಶಗಳು :

ಓಟ, ಜಿಗಿತ, ಎಸೆತ, ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ,

ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

5) ಕ್ರೀಡಾ ತಂತ್ರಗಳು :

ಕರಗತ ಮೂಡಿಕೊಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಮೊದಲೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದೇ ತಂತ್ರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 5

1. ಹೋರಾಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಕಂಬ್ಯಾಟಿವ್ಸ್)
2. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್
   a) ಇತಿಹಾಸ
   b) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
   c) ಕಸರತ್ತುಗಳು

ಹೋರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Combatives)

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟಗಳಷ್ಟು ಸತ್ವಯುತವಾಗಿ ಅಭಿರುಚಿ ಒದಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇದ್ದಿರಲಾರವು : ಆದರೆ ಅವು ಧೈರ್ಯ - ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಪುಟಿದೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇವು ತರುಣರಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗುಣ. ಹೋರಾಟಗಳು ಇಬ್ಬಗೆಯವು ಇವೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂಥ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂಥ 'ಸಮಷ್ಟಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳು' ಯಾವೇ ಇದ್ದರೂ ವಿರೋಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮೇಲ್ಮೈ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಇವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ.

ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಧೈರ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಶಕ್ತ ಹಾಗೂ ಅಶಕ್ತರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸಂದರ್ಭ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅಲ್ಲದೇ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿಸಿ, ಹಂಗುದೊರೆದು ಹೋರಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರುವರು. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗೃತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ದ್ವಂದ್ವ ಹೋರಾಟಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವಾಗ ವಿರೋಧಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಮ ಸಮಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಶಕ್ತರಾದವರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಯಾರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೋರಾಟಗಳನ್ನು ಮೋಜಿಗೆಂದು ಸಹ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೇ ಸಂಘಟಿಸಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂತರವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆಡುವವರ ವಯೋಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಹೋರಾಟಗಳ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಮಾನದಂಡಗಳು ಬದಲು ಆಗಬೇಕು. ಏನೇ ಆದರೂ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಏನೆಂದರೆ - ಹೋರಾಡುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲಾ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ದೇಶ ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅವು ಸಾಧನೆ ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಮಿತಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೋರಾಟಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಒದಗಿಸಲು ತಪ್ಪಬಾರದು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮೈಮೇಲೆ ಧಾತುವಿನಿಂದಾದ ಬಳೆ, ಉಂಗುರ, ಓಲೆ, ಗಾಜಿನ ವಸ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಅದರಂತೆ ಭೂಮಿಯೂ ಒರಟಾಗಿರಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

1. ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ವೈರಿ (Enemy in the ring)

ಒಬ್ಬನ ಹೊರತಾಗಿ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಕೈಕೂಡಿಸಿ ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಒಬ್ಬ ವೈರಿಯಾಗಿ ವರ್ತುಲದ ಮಧ್ಯ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಸಂಕೇತವಾದೊಡನೆ ವೈರಿಯು ಪಾರಾಗಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ

ಸುತ್ತುವರಿದರ ಕೈ ಬಿಡಿಸಿ ಕಾಲೆಳೊಗಿಂದ ಮಧ್ಯದಿಂದ ತೂರಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಇದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪಾರಾಗಿ ಹೋದರೆ, ಅವನು ವರ್ತುಲ ಆಡುವವರನ್ನು ಕೂಡುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈರಿಯಯಾಗಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

2. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ವೈರಿಗಳ ಗುಂಪು (Team's Enemy in the Ring)

ಆಡುವವರನ್ನು ಸಮ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಎರಡು ಟೀಮು ರಚಿಸಿರಿ. ಒಂದು A ಟೀಮು, ಇನ್ನೊಂದು B ಟೀಮು. ಎರಡೂ ಟೀಮುಗಳು ಕೈ ಕೈ ಮಿಲಾಯಿಸಿ, ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವರ್ತುಲ ಮಾಡಲು, A ಟೀಮಿನವನೊಬ್ಬ B ಟೀಮಿನ ರಿಂಗಿನಲ್ಲಿ ವೈರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಅದರಂತೆ B ಟೀಮಿನವನೂ A ಟೀಮಿನ ರಿಂಗಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಈ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತಿದ್ದ ರಿಂಗಿನ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವರು. ಯಾವನು ಮೊದಲು ಹೊರಗೆ ಬರುವನೋ ಅವನ ಟೀಮಿಗೆ ಒಂದು ಗುಣ. ಗುಣ ದೊರೆತೊಡನೆ ಆಟ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ವೈರಿಗಳಾದ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ವರ್ತುಲ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಒಬ್ಬನನ್ನು ವೈರಿಯಾಗಿ ವಿರೋಧಿಗಳ ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಹೋರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಹೊರಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲರೂ ತಾವು ವೈರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಗುಣ ದೊರಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ನಂತರ ಯಾವ ಟೀಮಿಗೆ ಕೊನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣ ದೊರಕುವವೋ ಆ ಟೀಮು ಗೆದ್ದಂತೆ.

3. ವೈರಿಗಳನ್ನು ಮುರಿದು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು : (Enemy break through)

ಆಡುವವರನ್ನು ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯೆ ಎರಡು ಟೀಮು ಮಾಡಿ ಕೈ ಕೈ ಮಿಲಾಯಿಸಿ ಒಂದು ವರ್ತುಲ ಮಾಡಲಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಟೀಮು ಆ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ವೈರಿಗಳಾಗಲಿ. ಸಂಕೇತವಾದೊಡನೆ ಒಳಗಿದ್ದವರು ವರ್ತುಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಹೀಗೆ ಹೋರಾಟವು ಒಂದು ಮಿನಿಟು ನಡೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವರೋ ಅಷ್ಟು ಗುಣ ಆ ಟೀಮಿಗೆ, ನಂತರ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ನಿಂತವರು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರಲಿ. ಅವರ ಹೊರಗೆ ಒಳಗಿದ್ದ ಟೀಮಿನವರು. ಒಂದು ವರ್ತುಲ ರಚಿಸಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಮಿನಿಟಿನ ದ್ವಂದ್ವ ನಡೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋದ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ಗುಣ ಅವರಿಗೆ. ಎರಡೂ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣ ದೊರಕುವದೋ ಅದು ಗೆದ್ದಂತೆ.

4. ಬಾಲ ಕಸಿದುಕೋ (Tail Snatch)

ಆಡುವವರೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಬೆಲ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕರವಸ್ತ್ರ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅವರೆಲ್ಲ ಒಂದು ರಿಂಗಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಬಾಲ

ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಬಾಲ ಕಸಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಬಾಲ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವನು. ಹೀಗೆ ಆಟ ನಡೆದು ಕೊನೆಗೆ ಯಾರು ಬಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಉಳಿಯುವರೋ ಅವರು ವೀರಾಧ್ರಣಿ ಆದಂತೆ.

5. ಟೀಮಿನ ಬಾಲ ಕಸಿಯುವುದು (Team Tail snatch)

ಗುರುತಿಸಿದ ಒಂದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಟೀಮು ನಿಲ್ಲಲಿ. ಪ್ರತಿ ಟೀಮಿಗೆ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದ ಬಾಲವಿರಲಿ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಆಡುವವರು ವಿರೋಧಿಗಳ ಬಾಲ ಕಸಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡವ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾವ ಟೀಮು ವಿರೋಧಿಗಳ ಬಾಲಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತದೋ ಅದು ಗೆದ್ದಂತೆ.

6. ಹುಂಜದ ಕಾಳಗ (Cock fight)

15 ವ್ಯಾಸದ ವರ್ತುಲವೊಂದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಲ್ಲುವರು. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಒಂದು ಕಾಲು ಮಡಚಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯದೇ ಬಿಟ್ಟವರು, ವರ್ತುಲ ಬಿಟ್ಟ ಹೊರಗೆ ಹೋದವರು, ಅಥವಾ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವರು ಔಟಾಗುವರು ಮತ್ತು ಅಂಥವರು ವರ್ತುಲ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಆಗದೆ ಉಳಿದವನೇ ವೀರಾಗ್ರಣಿ ಹುಂಜ ಆಗುವನು.

7. ಗುಂಪು ಹುಂಜದ ಕಾಳಗ (Team Cock fight)

"ಹುಂಜದ ಕಾಳಗ" ಆಟದಂತೆಯೇ ಇದನ್ನೂ ಆಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಹುಂಜಗಳು (ನೀಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಧರಿಸಿದವರು) ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಹುಂಜಗಳನ್ನು (ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿ ಧರಿಸಿದರು) ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ವಿರೋಧಿ ಪಂಗಡವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ (ಮೇಲಿನ ನಿಯಮದಂತೆ) ಆ ಪಂಗಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

8. ಕುದುರೆ ಮತ್ತು ಕುದುರೆ ಸವಾರನ ಕಾಳಗ (Horse and Rider fight)

ಆಡುವವರು ಜೋಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು ಜೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಸವಾರಿ ಮಾಡಿ ಬೀಳದಂತೆ ಕಾಲು ತೊಡಕಿಸಿ ಕೂಡುತ್ತಾನೆ. ಇವನೇ ಸವಾರ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡವ ಕುದುರೆ ಸಂಕೇತವಾದೊಡನೆ ಈ ಕುದುರೆ ಸವಾರರ ಜೋಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವ ಪ್ರಾರಂಭ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೊತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಜೊತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಉಳಿದ ಒಂದೇ ಜೊತೆ ವೀರಾಗ್ರಣಿ.

9. ಕುದುರೆ ಸವಾರರ ಗುಂಪುಗಳ ಕಾಳಗ (Team Horse and Riders fight)

ಇದನ್ನು ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಆಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಟೀಮುಗಳು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ವರ್ತುಳದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಟೀಮು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದೋ ಅದು ಗೆದ್ದಂತೆ.

10. ಕುಂಟನ ಕಾಳಗ (Lame man fight)

ಎಲ್ಲ ಆಡುವವರು ಒಂದು ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಪ್ರತಿ ಆಡುವವನು ತನ್ನ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟುವನು. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಅವರು ಕುಂಟುತ್ತಾ ಪರಸ್ಪರರು ದೂಡಿ, ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ವರ್ತುಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಆಗ ಒಬ್ಬನು ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿದರೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ, ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಔಟು ಆದಂತೆ. ಆಗ ಅವನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವನು. ಹೀಗೆ ದ್ವಂದ್ವ ನಡೆದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಮಾಡದೇ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಉಳಿದವನೇ ವೀರಾಗ್ರಣಿ.

11. ಕುಂಟರ ಗುಂಪಿನ ಕಾಳಗ (Team lame man fight)

ಈ ಆಟವು ಮೇಲಿನ ಆಟದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಂಗಡಗಳು ಕುಂಟರಾಗಿ ಕಾಳಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುವವರಿರಬೇಕು.

12. ಒಬ್ಬನ ವಿರುದ್ಧ ನಾಲ್ವರು (One against four)

12 ವ್ಯಾಸದ ಒಂದು ವರ್ತುಲ ಗುರುತಿಸಿರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟಿ, ಒಂದು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಐದನೆಯವನು ಎರಡೂ ಪಾದ ಊರಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಲಿ. ನಾಲ್ವರು ಕುಂಟುತ್ತಾ ಐದನೆಯವನನ್ನು ದೂಡಿ ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐದನೆಯವನು ತಾನು ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು, ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಜನರನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನಾಗಿ ದೂಡಿ ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗೆ ಹೋದವರು ಔಟಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಐದನೆಯವನು ಎಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವನೋ ಅಷ್ಟು ಅವನಿಗೆ ಗುಣ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಐದನೆಯವನಿಗೆ ಗುಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಐದನೆಯವನಾಗಲು ಸರದಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವನು ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ವರ್ತುಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವನೋ ಅವನೇ ವೀರಾಗ್ರಣಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಅನೇಕ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಐದು ಗುಂಪುಗಳು ಏಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಐದರಲ್ಲಿಯೇ ಸರದಿಯಂತೆ ಐದನೆಯವನಾಗಲೂ ಬರುತ್ತದೆ.

13. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಕುಸ್ತಿ (All-in Wrestle)

15 ವ್ಯಾಸದ ವರ್ತುಲ ಗುರುತಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಪರಸ್ಪರ ಕುಸ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಇನ್ನುಳಿದವರನ್ನು ವರ್ತುಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಬರೀ ದೂಡುವದು, ಜಗ್ಗುವುದು ಇವೇ ಹಿಡಿತಗಳು ಇರಲಿ. ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗೆ ಹೋದವನು ಮತ್ತು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವನು "ಔಟ್" ಆಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವನು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಬ್ಬನು ಒಳಗೆ ಉಳಿಯುವನೋ ಅವನೇ ವೀರಾಗ್ರಣಿ.

ಬದಲಾವಣೆ : ಆಟಕ್ಕೆ 2-3 ಮಿನಿಟು ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಉಳಿದವರೇ ಗೆದ್ದವರು.

14. ಎಲ್ಲರೂ ಆಡುವ ಟೀಮಿನ ಕುಸ್ತಿ (All-in team Wrestle)

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಗುಂಪು ಮಾಡಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಗುರುತಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಸೊಂಟಪಟ್ಟಿ (ಹಸಿರು, ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ) ಕೊಡಿರಿ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಒಂದು ಟೀಮಿನವರು ಇನ್ನೊಂದು ಟೀಮಿನವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ಮಿನಿಟಿನ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಟೀಮಿನವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವರೋ ಅವರೇ ಗೆದ್ದಂತೆ.

15. ಬಡಿಗೆ ಕುಸ್ತಿ (Stick Wrestle)

ಇಬ್ಬರು ಆಡುವವರ ನಡುವೆ 2 ಉದ್ದ ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ಇಂಚು ದಪ್ಪದ ಬಡಿಗೆಯ ಒಂದು ತುಂಡು ಇರಲಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬನ ಹಸ್ತದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಹಸ್ತ ಬರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞೆ ಆದೊಡನೆ ಇಬ್ಬರೂ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಗ್ಗುವುದು, ದೂಡುವುದು, ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಕೃತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾರು ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

16. ಕೋಲು ಜಗ್ಗು (Stick Tug)

10 " ರಿಂದ 12" ಅಂತರವಿರುವ ಮೂರು ಸಮಾಂತರ ರೇಷೆ ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಮಧ್ಯದ ರೇಷೆಯ ಆಚೆ-ಈಚೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸಮ್ಮುಖವಾಗಿ 4 " - 5" ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಅವರ ಕೈಗೆ 5-6 ಫೂಟಿನ ಒಂದು ಲಾಠಿ ಕೊಡಿರಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಿ ಸಂಕೇತವಾದೊಡನೆ ಇಬ್ಬರೂ ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿ. ವಿರೋಧಿಯು ಹಿಂದಿನ ರೇಖೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲಿನಿಂದ ದಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೋ ಅವರು

ಗೆದ್ದಂತೆ. ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಿಸಲಿ. ಮತ್ತೆ ಎಳೆಯಲಿ, ಹೀಗೆ 2 ಸಲದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಸಲು ಯಾರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಠಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜೋಡಿಗಳು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಹುದು.

17. ಎರಡು ಕೋಲು ಜಗ್ಗು (Double stick tug)

ಇದನ್ನು "ಕೋಲು ಜಗ್ಗು' ಆಟದಂತೆಯೇ ಆಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಎದುರು-ಬದುರಾಗಿ ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತ ವಿರೋಧಿಗಳು ಕೋಲುಗಳ ಒಂದೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ಜಗ್ಗುತ್ತ ಅವನನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ರೇಖೆ ದಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಸಲ ನಡೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಯಶಸ್ವಿಯಾದವನೇ ಗೆದ್ದವನು.

18. ಹಿಂದೆ ಹೋಗು (Go behind)

ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ಇಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಸಮ್ಮುಖರಾಗಿ 2" ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಮ್ಮ ಬಲಗೈ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಹಸ್ತ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಕೈ ಬಿಟ್ಟು ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ವಿರೋಧಿಯ ಸೊಂಟ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ಸಲದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

19. ಹಿಂದೆ ಹೋಗು ಮತ್ತು ಎತ್ತು (Go behind and lift)

ಇದನ್ನು ಮೇಲಿನ ಆಟದಂತೆಯೇ ಆಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಯ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೇ ಅವನನ್ನು ಸೊಂಟ ಬಳಸಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

20. ಪಾದ ತುಳಿ (Stamp the Leg)

ಆಡುವವರು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರುಬದುರಾಗಿ 2" ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಅಭಿಮುಖರಾದ ಇಬ್ಬರೂ ವಿರೋಧಿಯ ಯಾವುದೇ ಪಾದವನ್ನು ತಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಪಾದದಿಂದ ತುಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮದನ್ನು ವಿರೋಧಿಯು ತಿಳಿಯದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮೊದಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

21. ವಸ್ತ್ರ ತೆಗೆದುಕೋ (Pick-up Hand kerchief)

ಗಟ್ಟಿಯಾದ 8" ಉದ್ದವಾದ $\frac{1}{4}$ ಇಂಚು ದಪ್ಪ ನೂಲಿನ ಹಗ್ಗ (ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಹಗ್ಗದಂತಹುದು) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತುದಿಗಳನ್ನು Ref knot ಗಂಟು ಹಾಕಿ 4 ಲೂಪ್ ಹಾಕಿರಿ. ಇಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿ ಲೂಪಿನ ಒಂದು ತುದಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಿ. ಅವರ ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು 6" ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತ್ರ ಇಟ್ಟಿರಿ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ತಾವು ಹಿಡಿದ ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗುವ ಮೂಲಕ ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ಜಗ್ಗಿ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರದ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ವಸ್ತ್ರ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಗ್ಗ ಬಿಡಬಾರದು. ಬಿಟ್ಟವರು ಸೋತಂತೆ. ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ಜಗ್ಗಿ ಎಳೆದು, ತನ್ನ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ 2 ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸಫಲರಾದವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

22. ರಾಜನನ್ನು ಆಚೆಗೆ ದಾಟಿಸುವುದು (Take the king across)

20" ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಮಾಂತರ ರೇಖೆ ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಸುಮಾರು 12-15 ಆಡುವವರ ಎರಡು ಗುಂಪು ರಚಿಸಿರಿ. ಅವರು ಎದುರು ಬದುರಾ। ಗೆರೆಗುಂಟ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಪ್ರತಿ ಟೀಮಿನವರು ಒಬ್ಬನನ್ನು ರಾಜನನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿ, ಅವನನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಉಳಿದವರು ಮುಂದೆ - ಹಿಂದೆ ಇದ್ದು ರಾಜನನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದಿನ ಗೆರೆ ದಾಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾವ ಪಂಗಡವು ತಮ್ಮ ರಾಜನನ್ನು ವಿರೋಧಿಗಳ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿಸುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

23. ಸ್ಥಳಾಕ್ರಮಣ (Occupation)

20 " ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಮಾಂತರ ರೇಖೆಗಳಿರಲಿ. ಅವುಗಳಿಂದ 10' ದೂರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೌಕ ಬರೆಯಿರಿ. 10-12 ಜನರುಳ್ಳ 2 ಟೀಮು ರಚಿಸಿರಿ. ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಎರಡೂ ಗೆರೆಗಳ ಗಂಟ ಸಾಲು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಎರಡೂ ಟೀಮಿನವರು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಮಧ್ಯದ ಚೌಕ ಆಕ್ರಮಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಜಗ್ಗಾಟ-ನುಗ್ಗಾಟ 2 ಮಿನಿಟು ನಡೆದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಚೌಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

24. ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ (King in the fort)

10 " ನ ಒಂದು ಚೌಕ ರಚಿಸಿರಿ. ಇದೇ ಕೋಟೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 10-12 ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಅವರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತತಿಗೆ ಕರವಸ್ತ್ರ ಕಟ್ಟಿದವ ರಾಜ. ಚೌಕದ ಹೊರಗೆ 5 -6 ದೂರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಹೊರಗಿನ ಗುಂಪು ಕೋಟೆಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ರಾಜನನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವೇಳೆ ಇಡಿರಿ.

ನಂತರ ಹೊರಗಿನ ಗುಂಪಿನವರು ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ರಾಜನೊಬ್ಬನನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ಅವನು ತಲೆಗೆ ವಸ್ತ್ರ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ನಿಂತ ಟೀಮು ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಆ ರಾಜನನ್ನು ಕೋಟೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವನು. ಆ ಸಮಯ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಈ ಎರಡೂ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

25. ಜೋಲಿಯ ದ್ವಂದ್ವ (Balance struggle)

ನೆಲದ ಮೇಲೆ 1 ದಪ್ಪದ ಒಂದು ಸರಳ ರೇಖೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಈ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ 2 ಟೀಮಿನ ಆಡುವವರು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಆಗ ಅವರ ಬಲ ಪಾದಗಳ ತುದಿ ಬೆರಳುಗಳು ಕೂಡಿರಲಿ, ಎಡಪಾದ 2-3 ಫೂಟು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಗೆರೆಯ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಇಬ್ಬರು ನಿಲ್ಲಲಿ. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಬಲಗೈ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಸ್ತದಿಂದ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಹಿಡಿಯಲಿ, ಸಂಜ್ಞೆಯಾದೊಡನೆ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಜಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ದೆಶೆಗಳಲ್ಲಿ ದೂಡುತ್ತಾರೆ. ವಿರೋಧಿಯ ಈ ದಾಳಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗೆರೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ಯಾರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಪಾದ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಥವಾ ನೆಲವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟುತ್ತೆರೆಯೋ ಅವರು ಸೋತಂತೆ. ನಂತರ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನ ಬದಲಿಸಿ ಎಡಪಾದ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಎಡ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ 4-5 ಸಲ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಸೋಲಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

26. ಕೆಳಗೆ ಹಾಕು ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳು (Put-down or put-out)

10' ವ್ಯಾಸದ ವರ್ತುಳ ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ಇಬ್ಬರು ಆಡುವವರು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಸಂಕೇತವಾದೊಡನೆ ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಯ ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು (ಪಾದ ಬಿಟ್ಟು) ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ವಿರೋಧಿನ್ನು ವರ್ತುಲದಾಚೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ವಿರೋಧಿಯು ವರ್ತುಲದ ಹೊರಭಾಗ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

27. ಒಂದು ಪಾದದ ಸೆಣಸಾಟ (One foot Tussle)

ಇಬ್ಬರು ಆಡುವವರು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಬಲದ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಕೇತ ಆದೊಡನೆ ಒಬ್ಬನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ನೆಲ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿಸಲು (ಎತ್ತಿದ ಕಾಲು, ಅಥವಾ ಕೈ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ) ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ದೂಡುವುದು - ಜಗ್ಗುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲ, ಯಶಸ್ವಿಯಾದವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

28. ರೆಡ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಕುಸ್ತಿ (Red Indian Wrestle)

ಇಬ್ಬರು ಆಡುವವರು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ತಲೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ದೆಶೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂಕೇತವಾದೊಡನೆ ಅವರು ಸಮೀಪದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಲಂಬಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಪರಸ್ಪರ ತೊಡಕಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಿಯ ಕಾಲು ಅವನ ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ದೂಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ದೂಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದವನು ಗೆದ್ದಂತೆ.

29. ಕಾಲು ಕುಸ್ತಿ (Leg Wrestle)

ಇಬ್ಬರು ವಿರೋಧಿಗಳು ಎದುರು ಬದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟುವರು. ಸಂಕೇತವಾದೊಡನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲಾ, ಕೇವಲ ಎತ್ತಿದ ಕಾಲಿನಿಂದ ವಿರೋಧಿಯ ಜೋಲಿಯು ಹೋಗಲು ಅತ್ತಿತ್ತ ಜಿಗಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಎತ್ತಿದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಜಗ್ಗುವುದು, ಮಾಡುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬೇಕು.

30. ಕೋಲು ಮತ್ತು ಪಾದ ಜಗ್ಗು (Wand and Toe pull)

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗೆರೆ ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಅದರ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ, ಪಾದಗಳು ಎದುರು ಬದುರು ಬರುವಂತೆ ಕೂಡಲಿ. ಆಗ ಅವರ ಪಾದಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಿ. ಅವರ ನಡುವೆ ಒಂದು ವ್ಯಾಂಡು ಅಥವಾ ಲಾಠಿ ಕೊಡಿರಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮೆದುರಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಒಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರ ಕೈ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಲಿ. ಸಂಕೇತವಾದೊಡನೆ ಇಬ್ಬರೂ ಪಾದಗಳಿಂದ ದೂಡುತ್ತಾ ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಜಗ್ಗು ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ವಿರೋಧಿಯು ಅಂಡು ಎತ್ತಿ, ಮಧ್ಯದ ರೇಷೆ ದಾಟಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಕಡೆಗೆ ವಾಲಿದರೆ ಸೋತಂತೆ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಲಿ.

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್

1. ಇತಿಹಾಸ
2. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
3. ಕಸರತ್ತುಗಳು

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್

I. ಇತಿಹಾಸ

ಚೀನಿಯರು ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರವರ್ತಕರು, ತದನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದವು. ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಬಲಿಷ್ಠ ರಾಷ್ಟ್ರ ಕಟ್ಟುವದಾಗಿತ್ತು. ಜಪಾನ, ಇಜಿಪ್ಟ್, ಪರ್ಶಿಯಾ, ನಂತರ ಜರ್ಮನ್, ಸ್ವಿಡ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಅಮೇರಿಕಾ, ಸ್ವಿಡನ್, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ಮುಂತಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಕ್ಕೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು "Training School of Gymnastic" ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ತೆರೆದರು. ಸ್ವಿಡ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು.

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ 19ನೇ ಶತಮಾನದಿಂದೀಚೆಗೆ ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

1951ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1965ರಲ್ಲಿ ಜ್ಯೂನಿಯರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. 1950ರಲ್ಲಿ ಹೆಲ್ಸಂಕಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತದ ತಂಡ ಭಾಗವಹಿಸಿತು.

ಅಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ 1896ನೇ ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಆಗ ಪ್ಯಾರ್ಲಲ್‌ಭಾರ್, ಹಾರಿಜಂಟಲ್ ಬಾರ್, ಪೊಮೆಲ್ ಹಾರ್ಸ್, ವೋಲ್ಟಿಂಗ್ ಬಾಕ್ಸ್, ಮತ್ತು ರೋಪ್ ಕ್ಲೈಂಬಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು.

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಬಹಳ ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

2. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

1. ಫ್ಲೋರ್ ಎಕ್ಸೈಜ್ — ಪುರುಷರಿಗೆ
2. ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಿತ
   - ಅ) ಪ್ಯಾರ್ಲಲ್ ಬಾರ್ — ಪುರುಷರಿಗೆ
   - ಆ) ವೋಲ್ಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಸ್ — ಪುರುಷರಿಗೆ
   - ಇ) ಪೋಮೆಲ್ಸ್ ಹಾರ್ಸ್ — ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ
   - ಈ) ಹಾರಿಜಂಟಲ್ ಬಾರ್ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಾಗೂ — ಪುರುಷರಿಗೆ
   - ಉ) ರೋಮನ್ ರಿಂಗ್ — ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ
   - ಊ) ರಿಧಮಿಕ್ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್

ಋ) ಅನ್ ಇವನ್ ಬಾರ್ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

ೠ) ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್ ಭೀಮ್ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

ಕಲಿಯುವಿಕೆ : ಸಲಕರಣೆ ಸಹಿತ ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ರೋಚ್ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

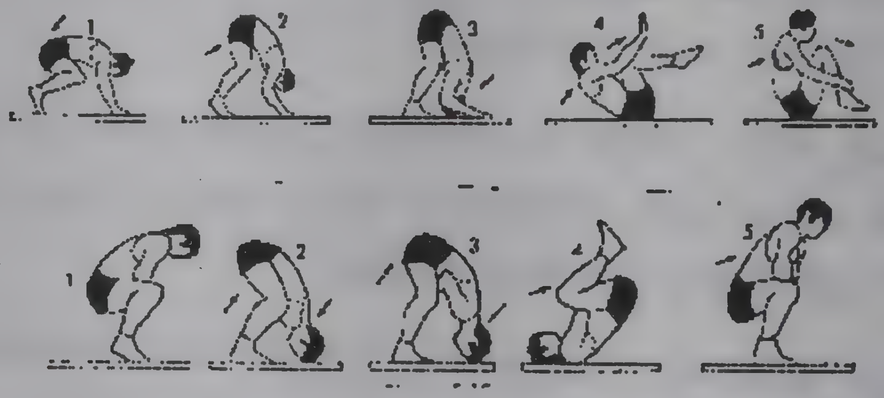
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ
ಸಲಕರಣೆಗಳೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು
ಕ್ರಿಯೇ (ಚಲನೆಗಳು)
ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್

3. ಫ್ಲೋರ್ ಎಕ್ಸೆಸೈಜ್ :

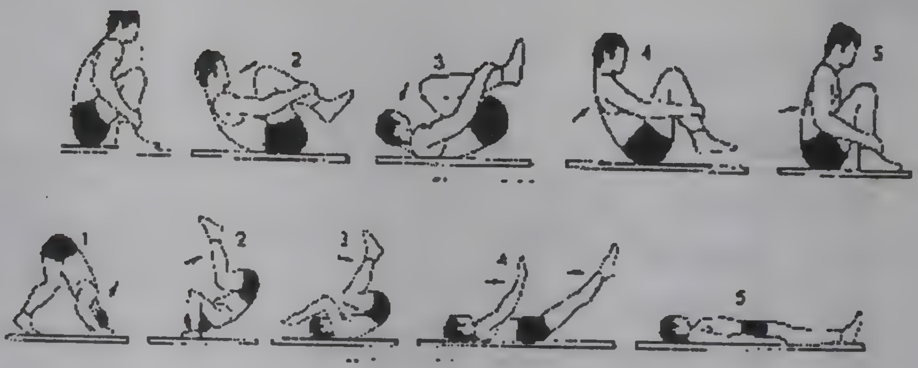
ಮ್ಯಾಟ ಹತ್ತಿರ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುವುದು, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಒಂದೊಂದೂ ಕೈಯ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು 3-4ಮಕ್ಕಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವುದು. ಒಂಟಿ ಕಾಲಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ನೆಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಊರಿ ಮೊಳಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಒಂದು ಕೈ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎತ್ತುವುದು ಅದರಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು.

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಕವಾಯತು

1. ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ರೋಲ್ (ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳುವುದು)



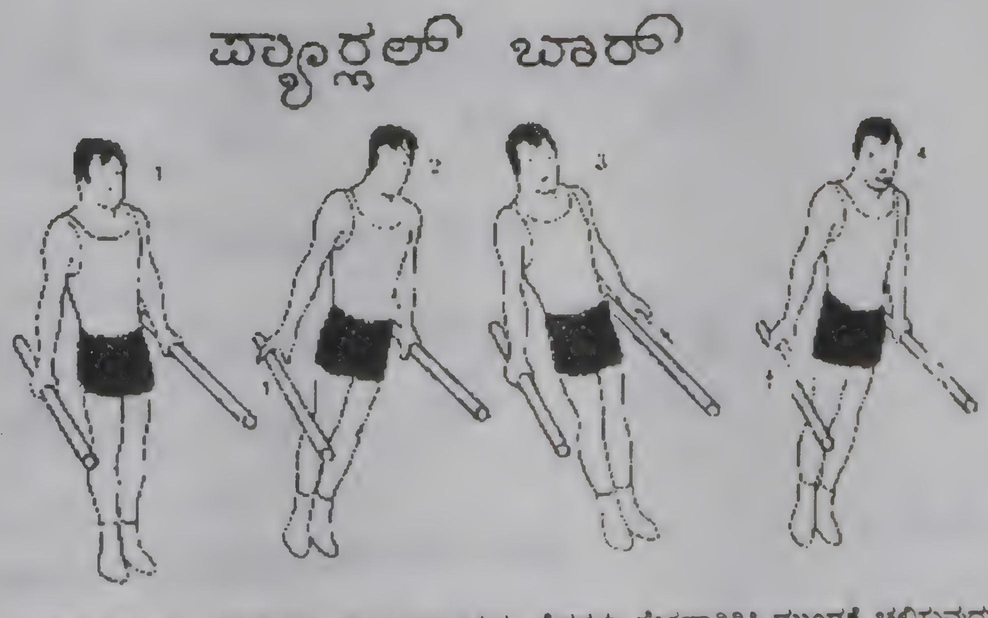
ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಉರುಳಾಡುವುದು



1. ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ರೋಲ್
2. ಕಾರ್ಟ ವ್ಹೀಲ್
3. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಕೈ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು (stand)
4. ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು.
5. ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ತಿರುಗುವುದು
6. ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಾಕ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಏಳುವುದು
7. ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೈ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಊರಿ ದೇಹ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡುವುದು.
8. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

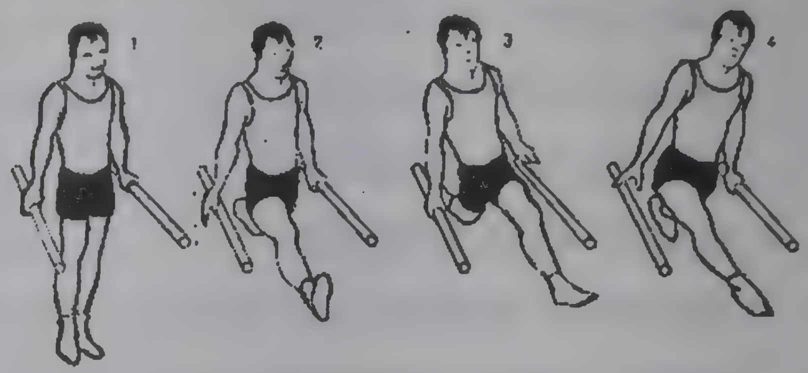
ಅ. ಪ್ಯಾರ್ಲಲ್ ಬಾರ್ :

ಪ್ಯಾರ್ಲರ್ ಬಾರ್ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಸುವುದು. ನೇತಾಡುವದನ್ನು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನೇತಾಡುವುದು, ಜೀಕುವುದು, ಕೈ ನೇರ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

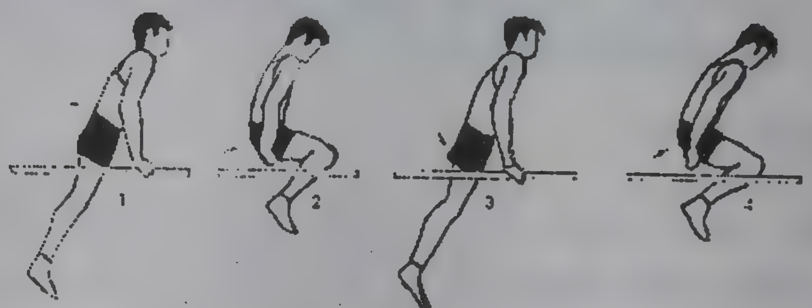


ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಚಲನೆ ನಿಧಾನ ವಾಗಿರಲಿ

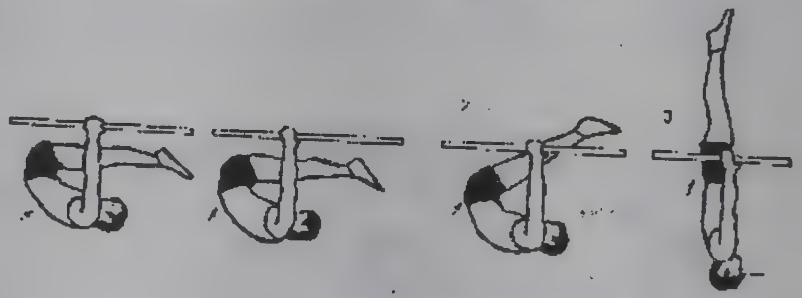
ಬಾರ್ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ನಿಂತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು



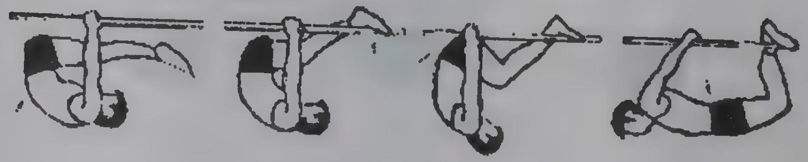
ಕೈ ಮೇಲಿಂದ ನೆಗೆಯುತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು



ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನೇತಾಡುವುದು



ಪಕ್ಷಿಯ ಹಾಗೆ ನೇತಾಡುವುದು



ಓಲ್ಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಸ್ :

ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಓಡಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಓಲ್ಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಕೂಡ್ರುವುದು. ಅಸ್ಟ್ರೈಡ್ ಸಿಟ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ವೊಲ್ಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಸಿನಿಂದ. ಮ್ಯಾಟ ಮೇಲೆ ನೆಗೆಯುವುದು. ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ನೆಗೆದು ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಆ. ಹಾರಿಜಂಟಲ್ ಬಾರ್

1. ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅದೇ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬಾರ್ ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಮ, ನೇತಾಡುವುದು.
2. ಜೀಕುವುದು.
3. ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ನೇತಾಡುವುದು.
4. ಕಾಲು ಹಾಕಿ - ನೇತಾಡುವುದು.
5. ಎರಡೂ ಕಾಲ ಮಧ್ಯ ಬಾರ್ ಬರುವಂತೆ ಹತ್ತಿ ಕೂಡ್ರುವುದು.

ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಧೈರ್ಯ ಬರುವುದು. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಿಡಿತಗಳು ತಿಳಿದಂತಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತ.

ವೊಲ್ಟಿಂಗ್ ಬಾಕ್ಸ್ (Vauting box)

1. ನೆಗೆತದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ನೆಗೆಯುವುದು
2. ನೆಗೆತದ ನಂತರ ಬಾಕ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಕೈಯೂರಿ ಕೂಡ್ರುವುದು.

ಕಸರತ್ತುಗಳು : ಥ್ರೂವಾಲ್ಟ್, ಅಸ್ಟೈಡ್ ವಾಲ್ಟ್, ಹ್ಯಾಂಡ್, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್, ವೂಲ್ಫ್ ವಾಲ್ಟ್, ಜಂಪ್ ಅಂಡ್ ಸಿಟ್ ಆನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಪಾರ್ವರ್ಡ್ ರೋಲ್, ಬ್ಯಾಕ್ವರ್ಡ್ ರೋಲ್

ಇ. ಪೋಮೆಲ್ಡ್ ಹಾರ್ಸ್

ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೈ ನೇರಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವುದು

ಥ್ರೂ ವಾಲ್ಟ್

ಅಸ್ಟೈಡ್ ವಾಲ್ಟ್

ತಿರುಗುವಿಕೆ

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್

ಈ. ಹಾರಿಜಂಟಲ್ ಬಾರ್

ನೆಗೆದು ಹಿಡಿಯುವುದು

ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯುವುದು

ಮೊಳಕಾಲು ಮೇಲೆ ನೇತು ಬೀಳುವುದು.

ಒಂದು ಕಾಲು ಮೇಲೆ ನೇತು ಬೀಳುವುದು.

ತಿರುಗುವುದು (ಕೈ ಮೇಲೆ)

ಉ. ರೋಮನ್ ರಿಂಗ್

ನೆಗೆದು ರಿಂಗ್ ಹಿಡಿಯುವುದು

ಇನ್ ಲೊಕೇಶನ್

ಡಿಸ್ ಲೊಕೇಶನ್

ಬರ್ಡ್ ನೆಸ್ಟ್

ಪ್ಲೇನ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್

ಇನ್ನುಳಿದ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಿತ - ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋಲಿ ಸಹಿತ (Balancing) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ 6

ಈಜು Swimming

1. ಪೀಠಿಕೆ
2. ಪ್ರಕಾರಗಳು
3. ಅಳತೆ
4. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
5. ಡೈವಿಂಗ್
6. ವಾಟರ ಪೋಲೊ
7. ಸಿಂಕ್ರನೈಜ್ಡ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್
8. ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಈಜು

I. ಪೀಠಿಕೆ

ಈಜುವುದು ಒಂದು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಕ್ರೀಡೆ. ಇದು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲು ಬೆಳೆದು ಉಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಷ್ಟು ಮನೋರಂಜನೆ ಕೊಡುವ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಜುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಈಜು ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗೂ ತಂಡ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹ ಸ್ಪರ್ಧೆವಿರುತ್ತದೆ. ಈಜುವುದು ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಜಿಗಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನೆಗೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಬೇರೆ ಆಟ ಆಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಠಿಣವಾದದ್ದು. ನೆಲ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಗಿಂತ ನೀರು ಚಲನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿರೋಧ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

II. ಈಜು ಕ್ರೀಡೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಈಜು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇವೆ

1. ಈಜುವುದು
2. ಡೈವಿಂಗ್
3. ವಾಟರ್ ಪೋಲೋ
4. ಸಿಂಕ್ರ ನೈಜ್ಡ್ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್

I. ಈಜುವುದು :

ಈಜುವುದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇವೆ.

1. ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್
2. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್
3. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್
4. ಬಟರ್‌ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್

1. ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ :

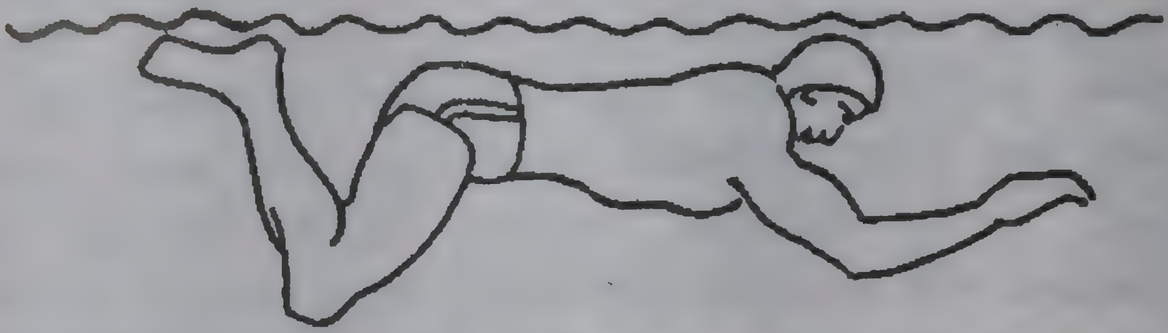
ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ವೇಗವಾಗಿ ಈಜುವ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಈಜುವವನು ಕೆಳಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಎರಡು ಭುಜಗಳು ನೀರಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇದ್ದು ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ಬಲಗಡೆ ತಿರಿಗಿಸಿದಾಗ, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಈಜುವವರಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರುಸುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ರಿ ಸ್ಟೈಲ್

2. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ :

ಇದರಲ್ಲಿಯು ಸಹಾ ಈಜುವವನು ಕೆಳಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೀರನ್ನು ಶರೀರದ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದಾಗ ಅವು ಭುಜದ ಸಮಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಪುನಃ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮಡಿಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಮುಖವನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈಜುವ ಪದ್ಧತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಈಜುಗಾರರು ಈ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

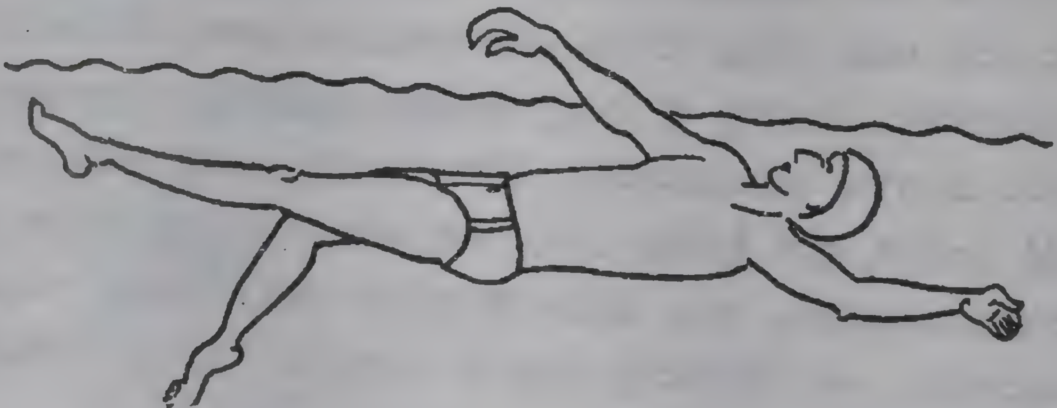
ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್



3. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ :

ಇದು ಸಹಾ ವೇಗವಾಗಿ ಈಜುವ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಈಜುವವನು ಮೇಲೆಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳು ಶರೀರದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಈಜುವಾಗ ಮೊದಲು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬಲಗೈಯಿನ ಕಿರುಬೆರಳು ಮೊದಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ಕೈಯನ್ನು ಮುಳಿಗಿಸಿರಬೇಕು. ಅಂಗೈನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಸೊಂಟದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಸಹಾ ಇದೇ ರೀತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಿಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಹಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿರಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್



4. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ :

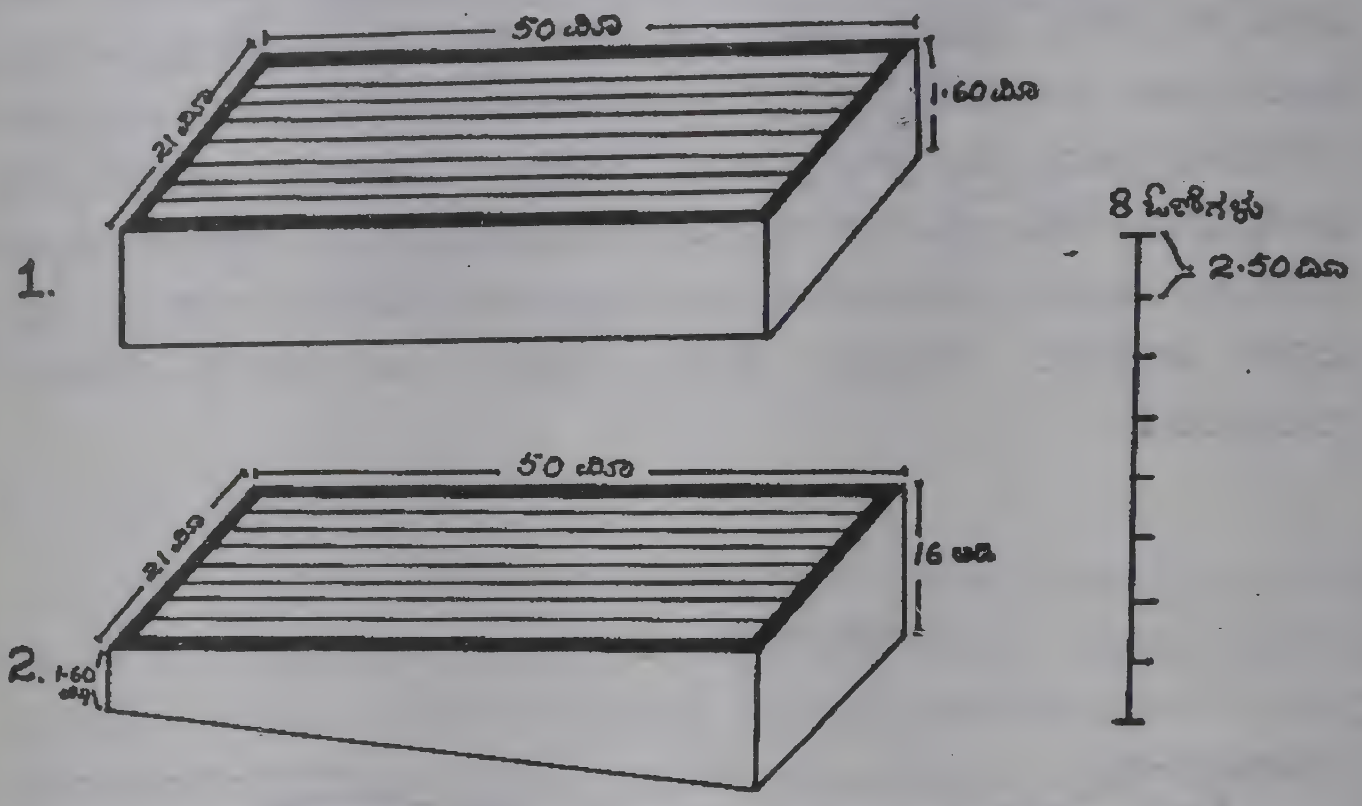
ಇದು ಎರಡನೇ ವೇಗವಾಗಿ ಈಜುವ ಪದ್ಧತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದು ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಏಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಭುಜ ನೇರಕ್ಕೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಅಂಗೈನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಏಳೆದಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಾಗ, ಎರಡು ಸಾರಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಈಜುವ ವಿಧಾನ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈಜಲು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮೈಮಣಿತ ಇರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಈ ಚಲನೆಗೆ ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಕಿಕ್‌ಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿದಾಗ ಉಸಿರಾಡಿರಬೇಕು.

ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್

III. ಈಜುಕೊಳದ ಅಳತೆ :

ಉದ್ದ	:	50 ಮೀಟರ್
ಅಗಲ	:	21 ಮೀಟರ್
ಓಣಿಗಳು	:	08
ಓಣಿಯ ಅಗಲ	:	2.50 ಮೀಟರ್
ನೀರಿನ ಆಳ	:	1.60
ಡೈವಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಆಳ	:	16 ಅಡಿಗಳು

ಈಜು ಕೊಳ



IV. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ

	ಬಾಲಕರಿಗೆ		ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ	
1.	50 ಮೀ.	ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್	50 ಮೀ.	ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್
2.	100 ಮೀ.	ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್	100 ಮೀ.	ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್
3.	200 ಮೀ.	ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್	200 ಮೀ.	ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್
4.	400 ಮೀ.	ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್	400 ಮೀ.	ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್
5.	100 ಮೀ.	ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್	100 ಮೀ.	ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್
6.	200 ಮೀ.	ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್	200 ಮೀ.	ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್
7.	100 ಮೀ.	ಬ್ರೆತ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್	100 ಮೀ.	ಬ್ರೆತ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್
8.	200 ಮೀ.	ಬ್ರೆತ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್	200 ಮೀ.	ಬ್ರೆತ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್

9.	100 ಮೀ. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ	100 ಮೀ. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ
10.	200 ಮೀ. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ	200 ಮೀ. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ
11.	200 ಮೀ. ವಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಮೆಡ್ಲೇ	200 ಮೀ. ವಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಮೆಡ್ಲೇ
12.	4 x 100 ಮೀ. ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ರಿಲೇ	4 x 100 ಮೀ. ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ರಿಲೇ
13.	4 x 100 ಮೀ. ಮೆಡ್ಲೇ ರಿಲೇ	4 x 100 ಮೀ. ಮೆಡ್ಲೇ ರಿಲೇ

ವಿ. ಸೂಚನೆ :

ಅ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೆಡ್ಲೇಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. 1. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ 2. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, 3. ಬ್ರೆತ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ 4. ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್

ಆ. ಮೆಡ್ಲೇ ರೀಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. 1. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ 2. ಬ್ರೆತ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ 3. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ 4. ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್

V. ಡೈವಿಂಗ್

ಡೈವಿಂಗ್ ಸಹ ಈಜು ಕ್ರೀಡೆಯ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಡೈವಿಂಗ್ ಅಂದರೇ ಒಂದು ಎತ್ತರವಾದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದುಮುಕುವ ಮುಂಚೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಮಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಫಲ್ಟಿ ಮತ್ತು ಟ್ವಿಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಡೈವಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇವೆ.

1. **ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಡೈವಿಂಗ್ :** ಇದರ ಎತ್ತರ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟದಿಂದ 1 ಮತ್ತು 3 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಲಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಮತ್ತು ಮೂರು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದುಮುಕುವುದು.

2. **ಪ್ಲಾಟ ಪಾರ್ಮ ಡೈವಿಂಗ್ :** ಇದರ ಎತ್ತರ 5 ಮೀಟರ ಮತ್ತು 7.5 ಮೀಟರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಮುಂಚೆ ತಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಟ್ವಿಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಡೈವಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು 5 ಜನ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

VI. ವಾಟರ್ ಪೋಲೋ :

ಇದು ಒಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟ. ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟ. ಇದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾದ ಆಟ. ಈ ಆಟವು ಈಜುಗಾರನ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಈಜುವ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪುಟ ಬಾಲನಂತೆ ಗೋಲುಗಳು ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲುನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಗೋಲು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಒಂದು

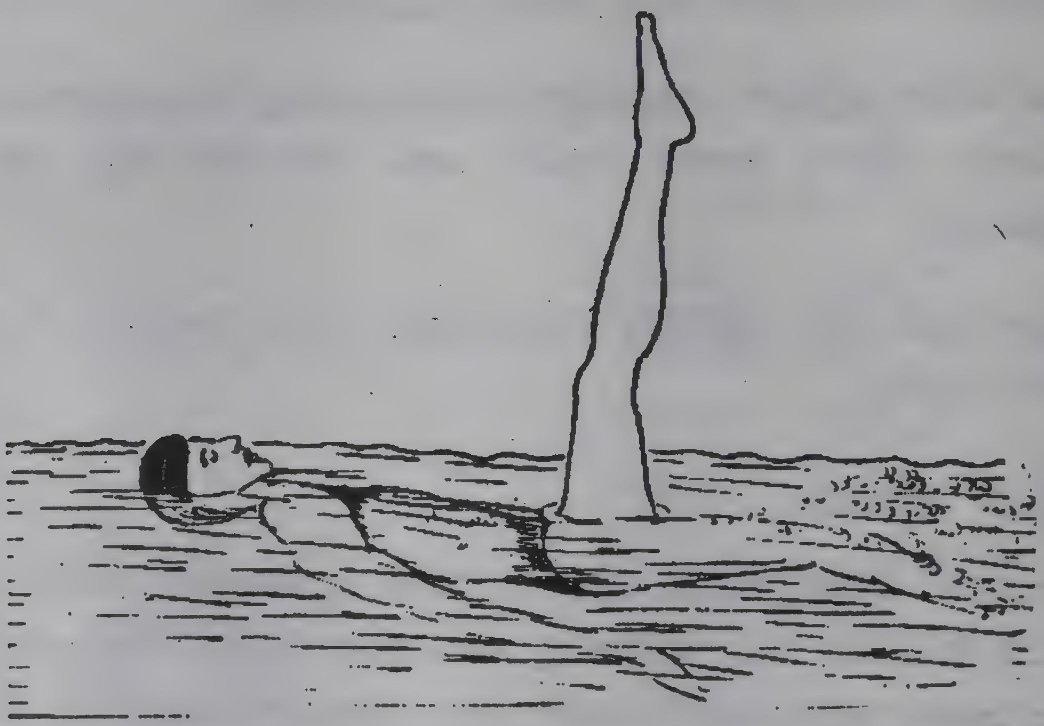
ತಂಡದಲ್ಲಿ 7 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಗೋಲು ಕೀಪರ್ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಗೋಲುನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಗೋಲಕಿಪರನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಟಗಾರನ ಸಹ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಈಜುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಾಗ ಅವನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಕೊಡುವನು.

ಆಟಗಾರರನು ಗುರ್ತಿಸಲು ಎರಡು ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಟೋಪಿಯ ಮೇಲೆ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟ ಆಡಲು 30 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 30 ಮೀಟರ್ ಆಗಲ ಸ್ಥಳ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಕಣದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ 0.90 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗೋಲು ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಟವು 7+ 2+ 7+ 2+ 7+ 2+ 7 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ (ಒಟ್ಟು 28 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು) ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

VII. ಸಿಂಕ್ರ ನೈಜ್ಡ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್

ಸೀಮಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತದೊಡನೆ ಈಜುವ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಿಂಕ್ರ ನೈಜ್ಡ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ನೃತ್ಯ. ಇದು ಸಹಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗೂ ತಂಡದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು 5 ಜನ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ.



VIII. ಈಜು ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು :

ಈಜು ಕಲಿಯುವ ಮುಂಚೆ, ಈಜು ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆ ಹಿಡಿದು ನಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಗೊಡೆ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಗೋಡೆ ಹಿಡಿದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಿಗಿ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೆಲಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು, ತಲೆ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ಕೈಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಈಜುವ ಪ್ರಕಾರದಂತೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ (Leg beats) ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗಾಗಿ ಮೊದಲು ನೀರಿನ ಹೊರಗೆ ಒಂದು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಲ್ಲೆ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು (Arm action) ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಾ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇದಾದ ನಂತರ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ (Arm action) ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ (Leg beats) ಒಟ್ಟಿಗೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಈಜುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಕಲಿಸುವ ಸಾಧನದಿಂದಲೂ ಸಹಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕಲಿಸುವ ಸಾಧನೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಇವೆ.

1. **ಕಿಕ್ ಬೋರ್ಡ್ :** ಇದನ್ನು ಕೈಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಕು.
2. **ಪುಲ್ ಬಾಯ್ :** ಇದನ್ನು ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಹಿಡಿದು ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು (Arm action) ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
3. **ಫುಲ್ ರೋಫ್ :** ಇದರಿಂದ ನೀರಿನ ಹೊರಗಡೆ ಎರಡು ಹಗ್ಗಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬಲ ಮತ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗೊಳಿಸಬಹುದು.
4. **ಗಾಗಲ್ಸ್ :** ಇದನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು
5. **ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪೆಡಲ್ಸ್ :** ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈಜುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಚಲನೆ (Arm action) ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 7

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ವ್ಯಾಖ್ಯೆ
2. ಮಹತ್ವ
3. ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮ
4. ಯೋಗದ ಹಂತಗಳು
    ಅ. ಯಮ
    ಆ. ನಿಯಮ
    ಇ. ಆಸನ
    ಈ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
    ಉ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ
    ಊ. ಧಾರಣ
    ಋ. ಧ್ಯಾನ
    ಎ. ಸಮಾಧಿ
5. ಶಿಥಿಲೀಕರಣ (ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ)
6. ಕ್ರಿಯೆಗಳು
7. ಬಂಧ-ಮುದ್ರೆಗಳು

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ

I. ಪೀಠಿಕೆ

'ಯೋಗ' ಎಂಬುದು "ಯುಜ್" ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದ ಶಬ್ದವಾಗಿದ್ದು "ಕೂಡು" ಎಂಬರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಏಸನ್ನು ಕೂಡುವುದು? ಅಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶಗಳು "ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯ ಪ್ರೋಕ್ತೊ ಜೀವೊ ಭೂತಸ್ವನಾತನಃ" ಈ ದೇಹವು ದೇವಾಲಯವಿದ್ದಂತೆ ಇಂತಹ ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿಯಾದ ಜೀವಾತ್ಮನು ನೆಲಸಿರುವನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉಂಟು. ಕಾರಣ "ಯೋಗ" ಎಂದರೆ "ಕೂಡು" ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕೂಡುವುದು, ಸೇರುವುದು ಎಂದರ್ಥ 'ಆಸನ' ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಭಂಗಿ, ಸ್ಥಿತಿ.

"ಯೋಗಾಸನ' ಎಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಲು ಮಾಡತಕ್ಕ ಸಾಧನೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ಜೀವಾತ್ಮಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಒಂದು ಅಂಶಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಪುನಃ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿ ತಲುಪಿದಂತಾಗುವುದು. ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೇ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆ, ಕೈವಲ್ಯ, ಪಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

II ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು "ಯೋಗಃ ಶ್ಚತ್ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ"

ಮನಸ್ಸಿನ ಚಾಂಚಲ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದುವರೆದು "ಆಸನೇ - ದೇಹಾರೋಗ್ಯಂ, ಎಂದರು. ಇದು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಉದಾ : ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಸಮುದ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗದು ಆದರೆ ಅದೇ ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಸಮುದ್ರ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಯಾದಂತಾಗುವುದು.

III ಯೋಗಾಸನಗಳು

ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

1. ಬೋಧಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬೆಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯ ಸೂಕ್ತ.
2. ಬೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಶೌಚಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

3. ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರುವಾಗ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

4. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೈಮೇಲೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿರಬಹುದು.

5. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬರಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸಿರಬೇಕು.

6. ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಚನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು.

7. ಬೋಧಕರು ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಅದರ ವಿವರಣೆ ನೋಡಿ ಕಲಿಸದೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಕಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

8. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಕಾರಣ ಮ, ನಿಯಮಗಳ, ಪಾಲನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

9. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಶಾರೀರಿಕ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸಿಥಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು ಉಹಿಸಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯ ಉಪಾಸನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲಘು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದು.

10. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಾಣಿ ಪಾದಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಗು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವುದರಿಂದ ಪಾದಗಳ ಮುಂದೆ ವಸ್ತ್ರ ಚಾಪೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಸಿಗೆ ಮಡಿಸಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

11. ಪ್ರತಿ ಯೋಗಾಸನದ ಅಂತಿಮ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಕ್ರಮೇಣ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟವಿರಬೇಕು.

12. ರಕ್ತಾಭಿಸರಣದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ಯೋಗಾಸನದ ಅಂತಿಮ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ತಲುಪದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲುಪಬೇಕು.

13. ಶರೀರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನುಳಿದ ಅಂದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಎದೆಯನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

14. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕೊಡಬಾರದು, ಅವಸರ ಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಲು ತಿಳಿಸಬಾರದು.

ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹರೆನಿಸಿದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಎರಡನೆ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಎಂದು ಎಂಟು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ : ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ

ಇಲ್ಲಿ ಆಸನ 3ನೇ ಮೆಟ್ಟಲು, ಯಮ, ನಿಯಮಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಇದ್ದಂತೆ.

ಯಮ : ಅಹಿಂಸ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ,

ನಿಯಮ : ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರಿ ಪ್ರಣಿಧಾನ

ಉದ್ದೇಶ : ಮಕ್ಕಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ನಿಜವಾದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ ಕೆಟ್ಟ ಚಟ, ನಡತೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಅವಕಾಶ, ಒಳ್ಳೆ ನಡತೆ, ಶಿಸ್ತು, ನೀತಿ, ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಯಮ : ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡದಿರುವಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಇತರರ ಮನ ನೋಯಿಸಬಾರದು. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯಬೇಕು. ಇತರರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪಹರಿಸಬಾರದು. ಬೇರೆಯವರು ಬಯಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು.

ಉದಾ : ಪುಣ್ಯ ಕೋಟಿ, ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ, ಬುದ್ಧ ಬಸವಣ್ಣ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ, ರಂತ ಕಥೆಗಳು.

ನಿಯಮ : ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು, ದೇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು. ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಮೋಸ, ಲೋಬ, ಮತ್ಸರ, ಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು, ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ವಿರೋಧ ಗುಣ, ಚಟಗಳನ್ನು ಸಹನ ಮಾಡುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು. ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು.

1. ತಾಡಾಸನ

ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರ ಎರಡೂ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ. ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ, ಹಸ್ತಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ ದೃಷ್ಟಿ 100 ಯಾರ್ಡ್ಸ್ ಮುಂದೆ ಇರುವಂತೆ ಕತ್ತು ನೇರವಾಗಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕು.

ತಾಡಾಸನ

2. ವೃಕ್ಷಾಸನ

1. ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಎಡ ಗಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ.
2. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ತರುತ್ತ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವಾಗಿರಲಿ.

ಪರಿಣಾಮ : ದೇಹದ ಒಳ್ಳೆ ನಿಲುವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಮತೋಲನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದು.

ವೃಕ್ಷಾಸನ

3. ಪದ್ಮಾಸನ

1) ಬೆನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಕುಳಿತು, ಎಡ ಪಾದ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಬಲಪಾದ ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ತಾಗುವಂತಿರಿಸಿ ಕೂರಬೇಕು.
2) ಕೈಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೊಳಕಾಲ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ರೂಢಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು

ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮ : ಮೊಳಕಾಲುಗಳು ಸಡಿಲುಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಚನ್ನಾಗುವುದು. ಪೂಜೆ, ಜಪ, ತಪಕ್ಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪದ್ಮಾಸನ

4. ವಜ್ರಾಸನ

1) ಮೊಳಕಾಲು ಕೂಡಿಸಿ ಊರಿ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಕೂರಬೇಕು. ಪಾದಗಳು ಕೂಡಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಪಾದ ಬರಬಹುದು.

2) ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತ ಹಸ್ತವಾಗಿರಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಣಾಮ : ಪದ್ಮಾಸನದಂತೆ.

ವಜ್ರಾಸನ

5. ಭದ್ರಾಸನ

ಎರಡೂ ತುದಿಗಾಲು ಊರಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮೊಳಕಾಲು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ ಸೂಕ್ತ.

[illegible]ಸನ

6. ವೀರಾಸನ

ಎಲ್ಲವೂ ವಜ್ರಾಸನದಂತೆ ಆದರೆ ಪೃಷ್ಟವು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿಡಬೇಕು.

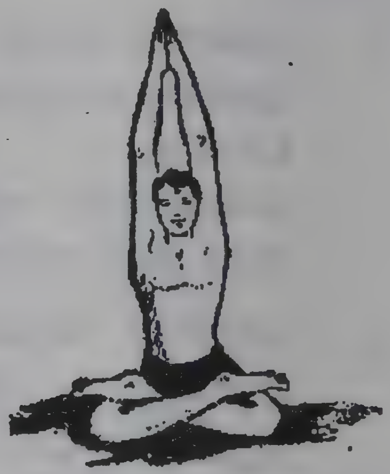
ಪರಿಣಾಮ : ಪದ್ಮಾಸನದಂತೆ.

ವೀರಾಸನ

7. ಪರ್ವತಾಸನ

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತ ಮೇಲೆ ತಂದು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು. ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ನಿದಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

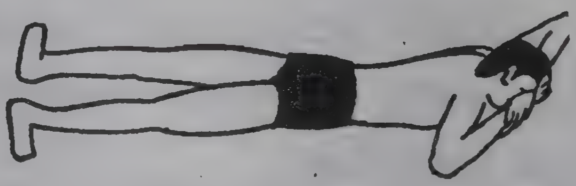


ಪರ್ವತಾಸನ

8. ಮಕರಾಸನ

ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಬಾಗ ಹೆಣೆದು ಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು. ನಂತರ ನಿದಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದೇಹ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮ : ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.



ಮಕರಾಸನ

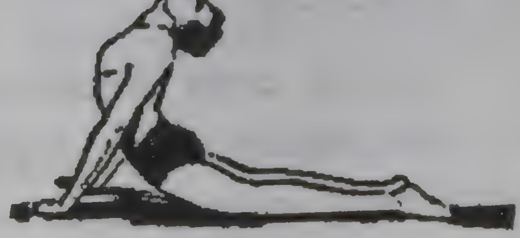
9. ಸಿಂಹಾಸನ

ಸಿಂಹಾಸನ

ಸ್ಥಿತಿ : ಕತ್ತರಿಗಾಲು ಮಾಡಿ ಮೊಳಕಾಲು ಮೇಲೆ ಕೂರಬೇಕು, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿ ಮೇಲೆ ಊರಿರಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊರಕ್ಕೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯವಿರಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಾಲಿಗೆ ಒಳಗೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮ : ಉಗ್ಗು ನಿವಾರಣೆ, ಗಂಟಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಸತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು, ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

10. ಭುಜಂಗಾಸನ



ಭುಜಂಗಾಸನ

ಹೊಟ್ಟೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳು ಬುಜದ ಕೆಳಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು.

1. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎದೆಯನ್ನು ಸರ್ಪದಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.
2. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮ : ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ, ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವುದು. ಗೂನು ಬೆನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

11. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

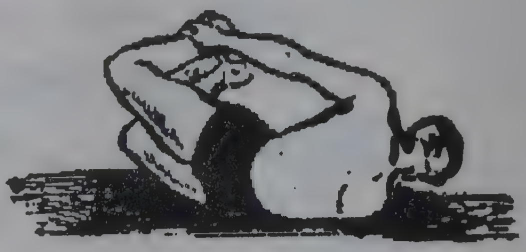
ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

ಮೊಳಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಚಕ್ರಾಸನದಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದ (ಅಂಗಾಲು)ಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ನಿದಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮ : ತೊಡೆಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು. ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

12. ಆಕರ್ಣಧನುಶಾಸನ

ನೀಳವಾಗಿ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲು ಮಣಿಸದೆ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲು ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಿಡಿದು, ನಂತರ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಮೊಳಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಣಿಸುತ್ತ ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಡೆದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ, ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.



ಆಕರ್ಣಧನುಶಾಸನ

ಪರಿಣಾಮ : ಮೂತ್ರ ಕೋಶ, ಜಘನದ ಮೂಳೆಗಳ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಕೆಳಭಾಗಾದಲ್ಲಿ (ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನ) ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕು ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.

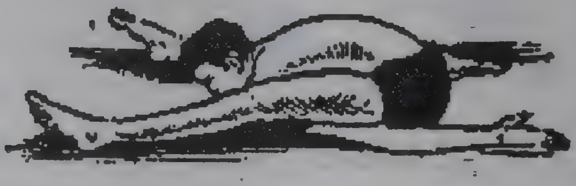
13. ಕೂರ್ಮಾಸನ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಅಡಿಯಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಗದ್ದ ಎದೆ, ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟವಿರಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮ : ಜನನದಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಬೀರುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕು ಒಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಾಗುವುದು.

14. ಮಂಡೂಕಾಸನ

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಂತೆ ಆದರೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಮೊಳಕಾಲ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ಗದ್ದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಲಿ.



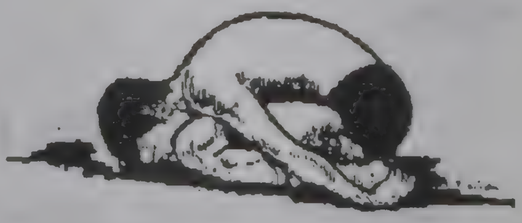
ಮಂಡೂಕಾಸನ

ಪರಿಣಾಮ : ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ

15. ಶಶಂಕಾಸನ (ಮೊಲ)

ಸ್ಥಿತಿ : ಭದ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

1. ನೀಳವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಜೊತೆ ಚಾಚು ಎದೆ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಚಾಚುವುದು.
2. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.
3. ಹಣೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ. ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ



ಶಶಂಕಾಸನ

ಪರಿಣಾಮ : ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೆ ಮೆಟ್ಟಲು ಪ್ರಾಣ+ಆಯಾಮ ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ ಆಯಾಮ ಎಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅದೇ ಜೀವ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ.

1. ಸಮ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
2. ವಿಷಮ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

1. ಸಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಉಸಿರು) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಮಷಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುವ ಕಾಲ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ವಿಷಮ ವೃತ್ಥಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ (ಉಸಿರು) ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಬಿಡುವ ಕಾಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯ ಅಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದರ ಮಧ್ಯ "ಕುಂಭಕ", ಬರುವುದು. ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದು ಈ ಪ್ರಮಾಣವು 1:4:2 ಇರುವುದು. ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಕಾಲ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿ (ತಡೆ ಹಿಡಿದು) 2 ಮಾತ್ರೆ ಕಾಲ ಬಿಡುವುದು.

ಇದು ಆತ್ಮ ಶುದ್ಧಿಗೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ, ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಂಡಲಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸಲು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಇದು 5ನೇ ಮೆಟ್ಟಲು.

ಜೀವಿಸಲು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇರಬೇಕು ಹೊರತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಜೀವಿಸಬಾರದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಯೋಗ ಸಾಧಕರು. ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಇತಿ ಮಿತಿ ಇರಬೇಕು.

ಧಾರಣ (ಇದು ಆರನೆ ಮೆಟ್ಟಲು)

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಧ್ಯಾನ

1) ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಧ್ಯಾನಂ, 2) ದೇವರಿಗೆ ರೂಪ ಆಕಾರ ಕೊಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯದೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

"ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧ ಮೋಕ್ಷ್ಯಯೊ!"

ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಪರಮಾತ್ಮನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಒಳಿತು, ಕೆಡುಕುಗಳಿಗೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ದೇವನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು.

ಸಮಾಧಿ

ಇದು ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆತು ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.

VI. ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು :

1. ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆ (ಜಲನೇತಿ, ಸೂತ್ರನೇತಿ)
2. ಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆ, (ವಸ್ತ್ರ ದೌತಿ, ದಂಡ ದೌತಿ)
3. ಬಸ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆ
4. ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆ (ವಾಮ, ದಕ್ಷಿಣ, ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆ)
5. ತ್ರಾಟಕ (ಅಂತರ್, ಬಾಹ್ಯ)
6. ಕಪಾಲ ಭಾತಿ

VII. ಬಂಧ-ಮುದ್ರೆಗಳು

ಬಂಧಗಳು : ಜಾಲಂದರ ಬಂಧ
ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ
ಮೂಲ ಬಂಧ

ಮುದ್ರೆಗಳು : ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ
ಮೃಗಿ ಮುದ್ರೆ
ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ
ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ
ಮುಕ್ತಹಸ್ತ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (12 ಎಣಿಕೆ)

1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ
2. ಉರ್ದ್ವಾಸನ
3. ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ
4. ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
5. ದ್ವಿ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
6. ಭುದರಾಸನ
7. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ
8. ಭುಜಂಗಾಸನ
9. ಭೂದರಾಸನ
10. ಏಕಪಾದ
11. ಹಸ್ತಪಾದ
12. ನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ವಿವರಣೆ

ಸ್ಥಿತಿ : ಸಾವ್ .... ಧನ್

ಎಣಿಕೆ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಒಂದೊಕ್ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು. ಕತ್ತು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

ಎಣಿಕೆ 2 : ಊರ್ಧ್ವಾಸನ

ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಕೈಗಳನ್ನು ಎಜೆ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು ಹಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಣಿಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 3 : ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ

ಕಾಲು ಮಣಿಸದೆ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಹಣೆ ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 4 : ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮೊಳಕಾಲು ಊರಬೇಕು. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 5: ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಮುಂದಿನ (ಎಡ) ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಂದು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ದೇಹ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ.

ಎಣಿಕೆ 6: ಬೂದರಾಸನ

ಹಿಂದೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭೂಮಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 7: ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿ ಪಾದಾಸನ : ಮಂಡಿ, ಎದೆ, ಹಣೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 8: ಬುಜಂಗಾಸನ

ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು ಸೊಂಟ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 9: ಭೂಧರಾಸ್ರನ : ಎಣಿಕೆ 6 ರಂತೆ .... ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದು

ಎಣಿಕೆ 10 : ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ : ಎಣಿಕೆ 4 ರಂತೆ ...... ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 11 : ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ : ಎಣಿಕೆ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ..... ಉಸಿರು ಬಿಡಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 12 : ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ : ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ ...... ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 8

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ಉದ್ದೇಶಗಳು
2. ಆರೋಗ್ಯ
3. ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ತರಗಳು
4. ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪೇಕ್ಷಣೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
5. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವ
6. ಆಹಾರ
7. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊರತೆ ರೋಗಗಳು
8. ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು
9. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

I. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಿ ಪಾಯವಾದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
2. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರಣಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
4. ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು.
5. ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು.
6. ಆಹಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
7. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಗಳ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು. ಇರುವ ಕ್ರಮಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗ ನಿರೋಧತೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
8. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ವಿರುವವರೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.

II. ಆರೋಗ್ಯ :

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಅವಶ್ಯ. ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವನಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವಶ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಹೋಗ ಮುಕ್ತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆವರಿಸದಂತೆ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಕೊಡಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವು ಹಣದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

"ಶರೀರ ಮಾದ್ಯಂ ಬಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಮಾನವ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷ್ಠೆ ಬೆಳೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

III. ಆರೋಗ್ಯದ ಸರಗಳು :

ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ :

ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳು ತಗುಲದಂತೆ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ನಿರ್ಮಲ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರು ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ತನ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೇಹ ಶುಚಿತ್ವಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ :

ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವ ವಿನಯಶೀಲ ನಡವಳಿಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ ಆಸ್ಥೆಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆಗಿವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಲಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧನೀರು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ, ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಡೆತೆ, ಶುಚಿತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆದರ (ಗೌರವ). ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸದ್ಭಾವನೆ, ಸಹಕಾರ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ನೀತಿಯ ತತ್ವಗಳು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಮ್ಮದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

IV. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಒಳ್ಳೇ ದೈನಂದಿನ ರೂಢಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ನೆಲೆಸಬೇಕು.

ಪರಿಸರದ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಉಪಯೋಗವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಜ್ಞೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1) ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಬಹಿರ್ದೆಶೆಯ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಎಲ್ಲ ಅವಯವ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುಚಿ, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಇವುಗಳಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ಬರುತ್ತದೆ.

2) ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿ, ಕಾಳು ಕೊಬ್ಬುಗಳುಳ್ಳ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ, ಇರುವದು, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಇವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು,

3) ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮನೆಕೆಲಸದ ರೂಪದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಾಗಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಚಯಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

4) ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಹವೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು.

ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬರಿ ಮೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಿರುವಂತೆ ವಾಯು ವೀಜನಕ್ಕೆ ಕಿಡಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳಿರಬೇಕು.

5) ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದಂತೆ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಬೇಕು, ಇದು ನಿಯತಕಾಲಕ್ಕೆ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು, ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ವೇಳೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಸತತವಾಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಬಹುದು.

6) ಆತ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಪ್ರೇರಕಗಳಿಂದ (ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಸಿಗರೇಟು ಪಾನಪರಾಗ) ಮತ್ತ ಮಾದಕಗಳಾದ ಸೆಂದಿ, ಸೆರೆ, ಮುಂತಾವುಗಳು ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

7) ಮನಃಶಾಂತಿ

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಿಕಾರ ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ ಅತೀ ಮಮಕಾರದಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ, ಸಮರ್ಪಣ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆ, ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಮಲತೆಯನ್ನು ಕಾಯುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಮನಕೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

1) ಕಂಡ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಬಹಿರ್ದೆಸೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಇವುಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

2) ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು, ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಸದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

3) ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು.

4) ಸಾಂಸರ್ಗದಿಂದ ಹರಡುವ ಹೇನು, ಕೂರಿ, ಚಿಕ್ಕಾಡು, ತಗಣೆ ಸೊಳ್ಳೆ, ಉಣ್ಣೆ, ನೊಣ, ಜಿರಳೆ, ಇವುಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

5) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ, ಗಟಾರು, ಸಂಡಾಸು ಸ್ನಾನ ಗೃಹ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಇರುವಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.

6) ಕಾರಖಾನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹವೆ, ನೀರು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶುಚಿತ್ವ :

ಶುಚಿತ್ವವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಮಗುವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಬಲಗೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ, ಸಮುದಾಯದ ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 1) ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, 2) ರೋಗ ಬಂದಾಗ್ಗ ಅದರ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 3) ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪಾಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ :

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ (ಅರಿವು) ಬೆಳೆಸಲು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಾಸಬದ್ಧ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸಬೇಕು.

ಶುದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓದುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಗದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು,

ಸಾಮೂಹಿಕ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಬಾಚಣಿಕೆ, ವಸ್ತ್ರ, ಟವೆಲ್, ಬಟ್ಟೆ, ಉಡುಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಳೆಯಾಗದಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಗುಣವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಬೇಕು.

ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು :

ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು ಉದಾಹರಣೆಗೆ -

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ (ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು) ನಡೆಯದಿರುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು, ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಆಹ್ಲಾದವಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿತ್ಯ ಒಳವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದುದನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ನಿತ್ಯ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

V. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ, ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಅನುಭವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋವೃತ್ತಿ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ರೂಢಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಅನುಭವ ಬರುವಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಆದರಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೆಲೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಡಾ|| ಥಾಮಸವುಡ್

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ವರ್ಚಸ್ಸು ಬೀರುವ ಅನುಭವಗಳ ಒಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಡಾ|| ರುಥ ಗ್ರೌಟ

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದ ಎಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯು ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಡಾ|| ವಿನ್ ಸ್ಲೋ

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾಜದ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡದಂತೆ ಪ್ರತಿಭಂದಿಸುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಯಾರ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವ ದೋಷವು ಇಲ್ಲದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಹಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವವೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಗತಿಗೋಸ್ಕರ ಹೋರಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅದಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಜ್ಞಾನ, ಆಹಾರದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ

ಅ) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಮಗುವಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಬ) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಬಹಳ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮನೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಪರಿಸರವಿರುವುದರಿಂದ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅತ್ಯ ಅವಶ್ಯಮಾಗಿದ್ದು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕಾಗುವುದು.

1) ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಬಗೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

2) ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಕಾಯಿಲೆ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

3) ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟು ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

4) ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಮಲಿನತೆಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

5) ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

6) ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ರೂಢಿಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಾನೂನುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

VI. ಆಹಾರ :

ಶರೀರವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆ, ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ- ಸಾರಜನಕಗಳು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ನೆಣ ಅಂಗಾರಕ ಅಥವಾ ಪಿಷ್ಟಮಯ ವನಸ್ಪತಿಜನ್ಯ ಆಮ್ಲಗಳು ಲವಣಗಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು ಇವಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಪಚನವಾಗದ ತಂತುಮಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಒಂದೇ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲಾ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲಾ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ : ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವೇ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾದ ಪಿಷ್ಟ, ಶರ್ಕರ, ಸಸಾರಜನಕ, ಮೇದಸ್ಸು, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್‌ಗಳು (ಜೀವಸತ್ವಗಳು) ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು. ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಮತ್ತು ಸವಕಳಿಯ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು.

ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು

ಅ) ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬ) ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ಉಷ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಹದಿರಬೇಕು. ಕ) ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.

ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬೇಕು.

1.	ಪಿಷ್ಟಶರ್ಕರ	500 ಗ್ರಾಂ
2.	ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ)	100 ಗ್ರಾಂ
3.	ಮೇದಸ್ಸು	100 ಗ್ರಾಂ
4.	ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು	5.6 ಗ್ರಾಂ
5.	ಜೀವಸತ್ವಗಳು.	ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ದೊಡ್ಡವರಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ :

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀತಿ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಕೊಡಬಾರು. ಆದರಿಂದ ಅವರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಬೀಳುವುದು. ದಣಿವಾಗುವುದು, ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಮಂದವಾಗುವವು. ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವು ಅವರ ತ್ರಾಣ ಬಲ, ಶಕ್ತಿ, ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಪಿಷ್ಟ (ಸಕ್ಕರೆ), ಮೇದಸ್ಸು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಕೂಡದು. ಪ್ರೋಟೀನ ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿರಬೇಕು.

1. ಹಾಲು - 3/4 ಲೀಟರ್
2. ಹಣ್ಣು - 50 ಗ್ರಾಂ.
3. ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ- 75 ಗ್ರಾಂ.
4. ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ - 60 ಗ್ರಾಂ
5. ಬೆಳೆ - 60 ಗ್ರಾಂ.
6. ಬೆಲ್ಲ-ಸಕ್ಕರೆ- 40 ಗ್ರಾಂ.
7. ಬೆಣ್ಣೆ ಎಣ್ಣೆ - 50 ಗ್ರಾಂ
8. ಮೊಟ್ಟೆ - ಒಂದು
9. ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿ ಇತ್ಯಾದಿ 120 ರಿಂದ 250 ಗ್ರಾಂ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ ಜ್ವಲನಮೌಲ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಜ್ವಲನ ಮೌಲ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

1. ವಯೋಮಾನ
2. ದೇಹದ ತೂಕ
3. ಎತ್ತರ
4. ಅವನು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ
5. ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ
6. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟು ಆಗಿದ್ದರೆ
7. ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ
8. ಲಿಂಗ

ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣಾ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. 6ನೇ ವರ್ಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸು 12 ರಿಂದ 13 ವರ್ಷ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಜ್ವಲನಮೌಲ್ಯ 2100 ಕ್ಯಾಲರಿ (ಕ್ಯಾಲರಿ - ಇದು ಶಾಖದ ಮೂಲ ಮಾನವಾಗಿದ್ದು ಶಾಖವು ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ರೂಪ ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಉಷ್ಣತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಮೂಲಮಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಾಖದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಿಸಬಹುದು 1 ಗ್ರಾಂ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯುಳ್ಳ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು 10 ಸೆಂ.ಗ್ರೇ ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವ ಶಾಖವು 1 ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಶಿಕ್ಷಕರು ಮುಂದಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಜ್ವಲನಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪಟ್ಟಿ

ಆಹಾರದ ಹೆಸರು	ಸಾರಜನಕ %	ಪಿಷ್ಟ %	ಮೇದಸ್ಸು %	ಲವಣಗಳು			ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು					ಜ್ವಲನ ಮೌಲ್ಯ 100 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು
				ರಂಜಕ %	ಕಾಲಿಯಂ %	ಕಬ್ಬಿಣ %	A	B	C	D	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ದಾನ್ಯಗಳು												
ಗೋಧಿ	11.5	73.6	1.2	0.32	0.05	5.3	-	ಇದೆ	-	-	-	346
ಜೋಳ	9.3	72.3	2.0	0.29	0.03	6.3	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	384
ಗೊ.ಜೋಳ	9.55	66.7	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	387.5
ರಾಗಿ	7.3	73.2	1.5	-	4.8	-	ಇದೆ	-	-	-	-	357
ಅಕ್ಕಿ	6.4	79.1	0.4	0.15	0.1	3.2	-,	ಇದೆ	—	-	-	346
ದ್ವಿದಾನ್ಯಗಳು												
ತೊಗರೆ	22.3	57.2	1.70	0.26	0.14	8.8	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	333
ಕಡಲೆ	17.1	61.2	5.3	0.24	0.19	9.8	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	361
ಉದ್ದು	22.2	54.1	2.7	1.0	1.0	3.0	-	—	-	-	-	350
ಹೆಸರು	25.1	59.7	0.7	0.25	0.13	3.0	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	346
ಸೋಯಾಬಿನ	40.1	40.0	20.0	-	0.2	6.13	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	470
ಬಟಾಣಿ	19.7	56.6	1.1	0.30	0.07	4.4	-	ಇದೆ	-	-	-	315
ಅವರಿ	24.9	60.1	0.8	0.45	0.06	3.0	ಇದೆ	-	-	-	-	347

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ಹಣ್ಣುಗಳು												
ಬಾಳೆ	1.3	36.5	1.2	0.05	0.01	0.4	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	153
ಪಪಾಯಿ	0.5	9.5	0.1	0.01	0.01	0.4	ಇದೆ	-	ಇದೆ	-	-	40
ಹಲಸು	1.9	1.9	0.1	0.3	0.02	0.5	ಇದೆ	-	ಇದೆ	—	-	84
ಮಾವು	0.6	11.8	0.1	0.02	0.01	0.3	ಇದೆ	-	ಇದೆ	-	-	50
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	1.0	10.0	0.1	0.03	0.03	0.2	-	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	45
ಕಿತ್ತಳೆ	0.25	2.69	0.03	-	-	-	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	42
ಸೇಬು	0.3	13.4	0.1	0.02	0.01	1.7	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	56
ಪೇರಲ	0.37	2.27	0.20	-	-	—	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	42
ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ												
ಹಾಲು	3.3	4.1	3.6	0.09	0.12	0.2	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	65
ಮೊಸಲು	2.3	3.3	2.9	0.09	0.12	0.3	ಇದೆ	-	-	-	-	51
ಗಿಣ್ಣ	24.1.	6.3	25.1.	0.52	0.69	2.1	ಇದೆ	-	-	-	-	348
ತತ್ತಿ	13.3.	-	13.3	-	-	-	ಇದೆ	-	—	-	-	173
ಮೀನು	19.2	-	3.9	-	-	-	-	ಇದೆ	-	—	-	112
ಹಂದಿ ಮಾಂಸ	6.05	-	3.14	-	-	-	-	ಇದೆ	-	-	-	187
ಕುರಿಯ ಮಾಸ	18.5	-	13.3	-	-	-	—	-	-	-	-	194

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ಆಕಳ ಮಾಂಸ	22.6	-	2.6	-	-	-	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	114
ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ	6.74	-	0.38	-	-	-	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	105
ಬಾತು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ	5.80	-	2.95	-	-	-	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	175
ಗೆಡ್ಡೆ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ												
ಬಟಾಟೆ	1.6	22.9	0.1	0.03	0.01	0.7	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	99
ಮೂಲಂಗಿ	0.7	4.2	0.1	0.03	0.05	0.4	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	21
ಗಜ್ಜರಿ	0.	10.7	0.1	0.00	0.08	1.5	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	47
ಕೋಸು	0.5	7.6	0.2	0.04	0.04	0.3	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	34
ನವಲಕೋಲ ಗೆಣಸು	1.2	31.0	0.3	0.05	0.02	0.1	ಇದೆ	-	ಇದೆ	-	-	132
ಬೀಟು	1.7	13.6	0.1	0.06	0.20	1.0	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	62
ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆ	1.2	11.6	0.1	0.05	0.18	0.7	-	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	51
ಬೆಂಡಿಕಾಯಿ	2.2	7.7	0.2	0.08	0.09	1.5	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	-	41
ಸವತಿಸಾಕಿ	0.4	2.8	0.1	0.03	0.01	1.5	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	14
ಬದನೆಕಾಯಿ	1.3	6.4	0.3	0.06	0.02	1.3	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ಟೊಮ್ಯಾಟೆ	1.9	4.5	0.1	0.0	0.02	2.4	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	27
ಎಲೆಕೋಸು (ಕ್ಯಾಬೇಜು)	1.8	6.3	0.1	0.05	0.03	0.1	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	33
ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್	3.5	5.3	0.4	0.06	0.05	-	ಇದೆ	ಇದೆ	ಇದೆ	-	-	39
ಸಕ್ಕರೆಗಳು												
ಬೆಲ್ಲ	0.08	25.0	-	-	-	-	-	ಇದೆ	-	-	-	3 25
ಸಕ್ಕರೆ	-	28.3	-	-	-	-	-	-	-	—	-	3 96
ಜೇನು	-	69.0	-	-	-	-	-	ಇದೆ	—	-	-	322
ಸ್ನಿಗ್ಧಗಳು												
ಬೆಣ್ಣೆ	-	-	32.1	-	-	-	ಇದೆ	-	—	ಇದೆ	-	728
ಎಣ್ಣೆ	-	-	28.0	-	-	-	ಇದೆ	-	—	-	-	882

ಕಲಬೆರಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದು :

ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

1. ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಮಣ್ಣು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹರಳುಗಳು, ಹುಲ್ಲು ಬೀಜಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲಬೆರಕೆ.
2. ತರಕಾರಿ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲಬೆರಕೆ.

ಇಂತಹ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು.

1. ತಲೆನೋವು 2. ಆಮಶಂಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಕಡಿತ ಗಂಟಲು ನೋವು ಜ್ವರ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು.

ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಅಪಾಯವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

VII. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು :

ಜೀವ ಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

A ಜೀವಸತ್ವ :

1. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಕಣ್ಣಿನ_ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ.
4. ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ ಬರುತ್ತದೆ.
5. ರಕ್ತ ಗೋಲಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ತ್ವಚೆಯು ಒಣಗಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
7. ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯು ಬರುವ ಸಂಭವುಂಟು.

ನಿವಾರೋಣೋಪಾಯಗಳು :

A ಜೀವನ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜ್ವಲನ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು.

ಆಹಾರ :

ಗೋವಿನ ಜೋಳ, ಮಾಂಸ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಕೆನೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ತತ್ತಿಯ ಹಳದಿಭಾಗ, ಮಿನಿನ ರಿವ್ಹರಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮತ್ತು ಗಜ್ಜರಿ

B ಜೀವಸತ್ವ :

1. ಬೆರಿ ಬೆರಿ ರೋಗ ಬರುವುದು.
2. ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ
3. ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದು, ಹೆದರಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆರಿ ಬೆರಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಸ್ನಾಯು ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರು, ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ.ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು.

B ಜೀವಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ

1. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು
2. ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ
3. ಬಟಾಟೆ, ಕ್ಯಾಬೀಜ, ಬಟಾಣೆ ಅವರೆ ಕಾಳು
4. ತತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ
5. ಮಾಂಸ

ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

C ಜೀವಸತ್ವ :

C ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು.

1. ಸ್ಕರ್ವಿ - ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವುದು. ರಕ್ತನಾಳದ ತುದಿಗಳು ಒಡೆಯುವವು. ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಗಂಟಲು ಬಾವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

2. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು, 3, ರಕ್ತ ವಿಹೀನತೆ, 4. ಪೆಪ್ಟಿಕ ಆಲ್ಸರ ಕೂಡಾ ಬರಬಹುದು. 5. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು.

C ಜೀವ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ :

1. ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹುಣಸೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬುಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಜ್ಜರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. 2. ಹಸಿರು ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ, 3. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು.

D. ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು :

1. ರಿಕೆಟ್ಟರೋಗ ಬರುವುದು, ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ತಡವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಬರುವುದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

1. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮುಂಜಾವಿನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. (ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣ) 2. ಮೀನಿನಿಂದ ದೊರಕುವ ಕಾಡಲಿವರ ಎಣ್ಣೆ 3. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು 4. ಗೋವಿನ ಜೋಳ, ಗೋದಿ ಹಾಗೂ ಜೋಳದ ಸೀತನಿ 5. ತಾಜಾ ಹಾಲು. 6. ಬೆಣ್ಣೆ, 7 ತತ್ತಿ

ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೊರಕುವುದು.

E ಜೀವಸತ್ವ :

1. ಬಂಜೆತನ ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲಾ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

1. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು 2. ಕ್ವಾಲಿ ಫ್ಲಾವರ್ 3. ಗಜ್ಜರಿ
4. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, 5. ಹಾಲು 6. ಬೆಣ್ಣೆ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಬಟಾಟೆ.

K ಜೀವಸತ್ವ :

ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ

1. ಗಾಯವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ಕೆ.ಜೀವಸತ್ವ ದೊರೆಯುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು. ಕ್ಯಾಬೀಜ, ಕಾಲಿ ಪ್ಲಾವರ್, ಸೊಯಾಬೀನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ.

VIII.ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು :

1. ಪಿಷ್ಟ :

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟದ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ತೂಕವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು ದೇಹದ ಚರ್ಮವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರದೇ ಆರ್ಧವಾಗುವುದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಕಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಾದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಗೆಣಸು, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೀಟರೂಟಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2. ಸಸಾರಜನಕ :

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಈ ಘಟಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಗವು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೇಗನೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲಾ, ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ಅವರೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಬೇಳೆಯ ಕಾಳುಗಳು, ಗೋದಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ, ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿದ ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

3. **ಕೊಬ್ಬು :** ಶರೀರದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ನೆಲಗಡಲೆ (ಶೇಂಗಾ) ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಗಸೆ, ಸೂರ್ಯಪಾನ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾಗವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆಹಾಲು, ಮಿನುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾಂಶ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು

ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು :

1. **ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ :**

ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಎಲುಬುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ಹಸಿರು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಸರು, ಕೆನೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸುಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2. **ರಂಜಕ :**

ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಪಕ್ವತೆಯಿಂದ ಒಡಮೂಡುವವು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ಬೀನ್ಸ್, ಕೆನೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಸೇವಿಸಬೇಕು.

3. ಕಬ್ಬಿಣ :

ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಉದರದ ತೊಂದರೆಗಳು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ಸವತೇಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗಲ ಕಾಲಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಆಯೋಡಿನ್ :

ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಥೈಯಿರಾಯಿಡ ಎಂಬ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಯು ಬೆಳೆದು ಗಂಟಲು ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗ್ವಾಯಿಟರರೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪು, ಕಲ್ಲುಪ್ಪು, ಆಯೋಡಿನ್ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು, ಲವಂಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಯಟ್ಟಿ ಮೀನು (ಪ್ರಾನ್) ಮತ್ತು ಏಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

5. ಸೋಡಿಯಂ :

ಈ ಲವಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಾಯವಾದಂತೆನಿಸುವುದು. ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತವುಂಟಾಗುವುದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ :

ಆಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಶುದ್ಧ ಉಪ್ಪನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸದೇ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ನೀರು

ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನೀರು ಜೀವನದ ಆಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ, ನೀರು ಎಂದರೆ "ಜೀವನ" ಎಂದರ್ಥ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ದಿನಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಇದು ನಿಜವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಹವೆ ಇಲ್ಲದೆ 20 ಸೆಕೆಂಡು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಾರೆ, ನೀರಿಲ್ಲದೆ, 2 ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಲು ಬಾರದು, ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಗತಿಪರ ಸುಧಾರಕನಿರುವುದರಿಂದ ನೀರು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕು.

ನೀರಿನ ಶುದ್ಧಿಕರಣದ ಸಾಧನಗಳು.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ವಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರತೊಡಗಿದೆ ಮನೆಯ, ಹಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾವಿಗಳಿಂದ ನೀರು ಪುರೈಸಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಶುದ್ದೀಕರಣ ಅವಶ್ಯ ಇದರಂತೆ ನದಿ, ಹಳ್ಳ, ಕೆರೆ, ಸರೋವರಗಳಿಂದಾದರೂ ಸಹ ಶುದ್ದೀಕರಣ ಅವಶ್ಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೋಸುವದು :

ಸೋಸುವದು ಹಾಸಿಗೆಗಳು (Filter Beds) ಈ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ತಳದಲ್ಲಿ 9ತರ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಎಸುಕಿನ ಹಳಕುಗಳ 2- ತರ ಕೊನೆಗೆ ಮೇಲೆ ರಾ-2 ದಷ್ಟು ಎಸುಕಿನ ತರ 8 ಇಂಚು ನೀರು ಈ ಮೂರು ತರಗಳೊಳಗಿಂದ ಇಳಿಯಲು ದಾ ತಾಸು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಸಿಹಿ ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಡಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು ಶುದ್ಧ ಗೋಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

1) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು. ಇದನ್ನು ಸೊಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಪಟಿಕ ಹಾಕಿ 24 ತಾಸು ಇಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

2) ನೀರಿನೊಳಗೆ ಇರುವ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು, ಇದನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ರಾಸಾಯನಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಡಿಗೆಗಳ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಬಹುದು ಬರ್ಕಫಿಲ್ಟ ಫಿಲ್ಟರ್ ಎನ್ನುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋಸುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು,

ನೀರಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

1. **ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಅಶುದ್ಧತೆ**

ಕೊಳೆತ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಅತಿಸಾರ (Diasshoea) ಅಥವಾ ಕರುಳು ಬೇನೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

2) **ಖನಿಜ ಜನ್ಯ ಅಶುದ್ಧತೆ**

ಮ್ಯಾಗ್ನೇಸಿಯಂಸಲ್ಫೇಟು ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಇವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅತಿಸಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಹತ್ತಿರದ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ..

ಸೀಸದ ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬಂದ ಅಥವಾ ಸೀಸದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೀಸ ಕರಗಿ ಗ್ಯಾಲನ್ನಿಗೆ 1/100 ಗ್ರೇನು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಸೀಸದ ವಿಷಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ (Led Poisoning) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅದರಂತೆ Zinc ಇದು ವಿಷಕಾರಿ ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಆದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವುದು ತುಕ್ಕು ಕೂಡಿದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

3) ಕ್ರಿಮಿಜನ್ಯ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು

ಇವುಗಳಿಂದ (Typhoid) ಕಟ್ಟಿನ ಜ್ವರ ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ಆಮಶಂಕೆ (Dyssentry) ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನೀರು ನಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಉಲ್ಲಾಸದ ಸಾಧನ ಕೂಡ

ಗಾಳಿ

ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಪತ್ತು. ಇದರ ಅನುಭವವು ಮಳೆ ಹುಯ್ದುನಿಂತ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತಃ ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ವಾತಾವರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತೀ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಜ್ವಲನವೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಂದ ದಹನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ನಮಗೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿಟಕಿ, ಇರಬೇಕು, ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಅಶುದ್ಧ ವಾಯು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಶುದ್ಧ ಹವೆಯಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಹವೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ,

ಹವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೊಲಸುಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನಾಗಿಯೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಿಡಗಳು :

ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹವೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಅವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಮಳೆ

ಮಳೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹವೆ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು.

ವಾಯುವೀಜನ್ (Ventilation)

ಹವೆಯೇ ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ. ಪ್ರಾಣದೇವತೆಯೇ ಶಕ್ತಿದೇವತೆ. ಹವೆ, ಪ್ರಾಣ, ಶಕ್ತಿ ಇವು ಕೂಡಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣದೇವತೆ ವಾಯುದೇವರ ಮಗ ಪ್ರಾಣದೇವರು; ಸಂಜ್ಞೆ ಸ್ವಸ್ತಿಕ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ವೇಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣವಂತರಾದ ನಾವು ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಲು ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಯು ಸಂಚಲನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರಮಾರ್ಗಗಳು ನಾಲ್ಕು

1) ಹೊಗೆಕಿಂಡಿ 2) ಕಿಟಕಿ 3) ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇರುವ ಒಳ ಮಾರ್ಗಗಳು
4) ಚಪ್ಪರದಲ್ಲಿಯ ಹೊರ ಮಾರ್ಗಗಳು

1) ಹೊಗೆಕಿಂಡಿ

ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು. ಈ ಕಿಂಡಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬೆಂಕಿ ಅಥವಾ ಉರಿಯಿದ್ದರೆ ಕಾಯ್ದು ಹವೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಜೋರಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಾಗುವುದು.

2) ಕಿಟಕಿ

ತೀರ ಸಾದಾ ರೀತಿಯದು, ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ, ವಾಯು ಸಂಚಲನಾ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಕಿಟಕಿ, ಇದು ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಶುದ್ಧ ಹವೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಶುದ್ಧ ಹವೆ ಒಳಗೆ ಬರಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

3) ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಿರುವ ಒಳ ಮಾರ್ಗಗಳು

ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮೀಪಿಸಿ ಕಿರಿದಾದ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಒಳ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದು ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಹೊರಗಿನ ಧೂಳಿ, ಕಸ ಬರಕೂಡದೆಂದು ಬೀದಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಕಿಟಕಿಗಳು ಎದುರು ಬದುರಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನೂಕೂಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಶುದ್ಧ ಹವೆಹೊರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಶುದ್ಧ ಹವೆ ಒಳಬರಲು ದಾರಿಸುಗಮ.

4) ಚಪ್ಪರದಲ್ಲಿಯ ಹೊರ ಮಾರ್ಗಗಳು :

ಮಂಗಳೂರ ಹಂಚನ್ನು ಹಾಕಿದ ಚಪ್ಪರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಚನೆಯ ಕೆಲವು ಹಂಚುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು ಈ ಹಂತಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಮುಖವುಳ್ಳ ವಿರುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಇವು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಯು ಸಂಚಲನಾ ರೀತಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದಷ್ಟು ಗಮನವನ್ನು ನಾವು ಕೊಡುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ, ಕಟ್ಟಡವು ಇದ್ದು ಪ್ರದೇಶ, ವಾಯು ಸಂಚಲನೆಯ ದಿಕ್ಕು. ಬೇಕಾಗುವ ಹವೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂದಾಜು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಿಸಿ ಹವೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಳಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೊರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರೆ ವಾಯು ಸಂಚಲನೆಯು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ

ಅಧ್ಯಾಯ 9

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ರಾಷ್ಟ್ರ

ಭಾರತ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ. ನಾವೆಲ್ಲ ಭಾರತೀಯರು ಎಂಬ ಅಂಶ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಹಳ್ಳಿ, ನಗರ, ರಾಜ್ಯ ಕೊನೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಸಮಗ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು. ಈ ಮೆಟ್ಟಿಲಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನೈಜ ಚಿತ್ರ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಈ ಒಂದು ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯು ತನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಏಕತೆ

ನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

1) ಧಾರ್ಮಿಕ

2) ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ

3) ಪ್ರಾದೇಶಿಕ

4) ಭಾಷಾ

ಈ ವೈವಿದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದೆ. ಏಕತೆ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೇ ಭಾವೈಕತೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಏಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಶಗಳು

1) ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜ

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು 1947ನೇ ಜುಲೈ 22ರ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು. ಹಾಗೂ ಅದು ಅಂಗೀಕಾರವಾಯಿತು. 1947 ಆಗಸ್ಟ್ 14/15ರ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ನಿರ್ಣಯದಂತೆ ರಚಿತವಾದ ಧ್ವಜವು ಸಮರ್ಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ಕೇಸರಿ, ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಈ ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಅಳತೆಯ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಬಿಳಿಯ ಪಟ್ಟಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಚಕ್ರ ವಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜವು ಭಾರತದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಚಿತ ಜ್ಞಾನ ನಿಧಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಗೌರವಾದರಗಳಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಧ್ವಜದ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗ ಭಾವವನ್ನು, ಬಿಳಿಯು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ಹಸಿರು ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಂವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಗತಿಯ ಮತ್ತು .... ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಧ್ಯಭಾಗದ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ.

ಧ್ವಜದ ಅಳತೆ :

3 ಅಡಿ ಉದ್ದ 2 ಅಡಿ ಅಗಲ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬೇಕು

1) ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ - ಆಗಸ್ಟ್ 15
2) ಗಣ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ದಿನ - ಜನವರಿ 26
3) ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಜನ್ಮ ದಿನ - ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2
4) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಪ್ತಾಹ ದಿನಾಚರಣೆ - ಏಪ್ರಿಲ್ 6 ರಿಂದ 12
5) ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆನಂದೋತ್ಸವದ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ದಿನ.

ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಹಣ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಧ್ವಜವನ್ನು, ಸುರ್ಯಾಸ್ತದೊಂದಿಗೆ ಅವರೋಹಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಆರೋಹಣ ಮಾಡುವ ರೀತಿ

1) ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಿದಾಗ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಹಾರಿಸಬೇಕು.
2) ಯೋಗ್ಯ ಸಭೆ, ಹಾಗೂ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಾದರೆ, ಸಭಾಪತಿಯ ಹಿಂದುಗಡೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಇನ್ನುಳಿದ ಯಾವುದೇ ಅಲಂಕಾರಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಇರಬಾರದು.

3) ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇನ್ನಿತರ ಧ್ವಜಗಳು, ಅಲಂಕಾರಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬಾರದು ಹೂವನ್ನಾಗಲೀ ಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ, ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಧ್ವಜಸ್ತಂಭದ ಮೇಲು ಇಡಬಾರದು.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ, ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಉಂಟು, ಆದುದರಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳು ಆಗದಂತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

1) ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

2) ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಜಾಹೀರಾತಿಗಾಗಿ, ಮೇಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಾಗಿ, ಸೀರೆಗಳ ಅಂಚುಗಳಂತೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಮೂರ್ತಿಗೆ ಹೊದಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

3) ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಖಾಸಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಖಾಸಗಿ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಮೇಲೆ, ಖಾಸಗಿ ಕಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳ ಮುಂದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಫಲಕಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಾನೂನ ಬಾಹಿರವಾದದ್ದು.

4) ಮಾಸಿದ ಇಲ್ಲವೇ ಹರಿದು ಹೋದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೊಸದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾಸಿದ, ಹರಿದು ಹೋದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಗೌರವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಹನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುವಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅರ್ಥ

ಜನ - ಗಣ - ಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯ ಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ-ವಿಧಾತಾ
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು - ಗುಜರಾಥ - ಮರಾಠಾ
ದ್ರಾವಿಡ - ಉತ್ಕಲ ವಂಗ
ವಿಂಧ್ಯ- ಹಿಮಾಚಲ - ಯಮುನಾ- ಗಂಗಾ
ಉಚ್ಚಲ ಜಲಧಿ- ತರಂಗಾ
ತವಶುಭ ನಾಮೆ ಜಾಗೆ
ತವ ಶುಭ ಆಶಿಸ ಮಾಗೆ
ಗಾಹೇ ತವಜಯ ಗಾಥಾ
ಜನ- ಗಣ ಮಂಗಲ ದಾಯಕ ಜಯಹೆ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ- ವಿಧಾತಾ
ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ

ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯ ಅರ್ಥ

ನೀನು ಎಲ್ಲ ಜನರ ಮನದೊಡೆಯ ನಿರುವಿ, ಭಾರತ ದೇಶದ ಭಾಗ್ಯ ನಿರ್ಮಾತ ನಿರುವಿ, ನಿನ್ನ ಶುಭನಾಮವು ಪಂಜಾಬಸ ಸಿಂಧು, ಗುಜರಾಟ, ಮರಾಠ, ಒರಿಸಾ ಮತ್ತು ಬಂಗಾಲಿಗಳ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಎಂಧ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿಮಗಿರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ , ಗಂಗಾ-ಯಮುನೆಯರ ಪ್ರವಾಹ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಹಿಂದು ಮಹಾಸಾಗರದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲವು ನಿನ್ನ ಶುಭ ಆಶೀರ್ವಾದ ಬೇಡುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತುತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಭಾರತದ ಭಾಗ್ಯ ನಿರ್ಮಾಪಕನೆ ನಿನಗೆ, ಜಯವಾಗಲಿ, ಜಯವಾಗಲಿ.

ಅವಮಾನಕರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ

ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತದಂತೆ ಇಂಪಾಗಿ ಹಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಡುಗಳಾದ 1) ಜನಗಣಮನ 2) ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಜನಗಣಮನ ಗೀತೆಯನ್ನು ಶ್ರೀ ರವಿಂದ್ರನಾಥ ಠಾಗೋರರವರು ಹಾಗೂ ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಬಂಕಿಮ್ ಚಂದ್ರ ಚಟರ್ಜಿಯವರು ರಚಿಸಿದರು.

1950 ಜನವರಿ 24ರ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಜನಗಣಮನ ಗೀತೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು

1) ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯು ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ಗೀತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು 48 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿಯುವಂತೆ ರಾಗ, ತಾಳ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡಬೇಕು. (ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ)

2) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಂದು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಪತಿಗಳ, ರಾಜ್ಯ ಪಾಲರುಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯನ್ನು ನುಡಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಡಬಹುದು.

ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ಏಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಗ್ರತೆಗಾಗಿ) ಸಮುದಾಯಗಳ, ಭಾವನೆಗಳ ಏಕ ರೂಪದ ಸಂಸ್ಕರಣವೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮವು ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಗುಂಪು ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

1) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನಾಚರಣೆಗಳು

2) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು.

3) ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಮೇಳಗಳು

4) ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಾರಂಭಗಳು (ಭಾರತೀಯ, ವಿಮಾನ ಹಾರಾಟ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿ)

5) ಶೌರ್ಯ, ವೀರ ಘೋಷಣೆಗಳು, ವೇಷ, ಭೂಷಣಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಸ್ಥಿರ ಚಿತ್ರಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆ.

6) ವೀರ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಸಾರುವ ದೃಶ್ಯ, ಸಂಭಾಷಣೆ, ನಾಟಕ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಅಭಿನಯ.

7) ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಜನಾಂಗದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾನಪದ ಗೀತೆ, ಸಮೂಹ ಗೀತೆ, ಸಾಭಿನಯ ಗೀತೆ, ನೃತ್ಯ ಸಂಗೀತ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.

8) ನಾಡ ಗೀತೆ, ದೇಶ ಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ, ಭಾವ ಗೀತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಭಿನಯಿಸುವುದು.

9) ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿಂದ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು.

10) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ 10

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ವ್ಯಾಖ್ಯೆ
2. ಗುರಿಗಳು
3. ವ್ಯಾಪ್ತಿ
4. ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರಕನ ಗುಣಗಳು
5. ವಿವಿಧ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು
6. ಸುರಕ್ಷತೆ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು. ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ದೊರೆಯುವವರೆಗೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡದಂತೆ. ಏರ್ಪಡಿಸುವುದೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣಕ್ಕೆ ಸಿಮಿತವಾಗಿರದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜ್ಞಾನ, ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

2) ಗುರಿಗಳು :

1. ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುವುದು
2. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗುಣಮುಖವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು.

3) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ.

1. ನೋವಿನ ಬಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು (Diagnosis)
   - ಅ) (ಇತಿಹಾಸ) ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು.
   - ಬ) ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು.
   - ಕ) ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.
   - ಡ) ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

   ಮೇಲಿನ ಈ ಪದ್ದತಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ತಲಪುವವರೆಗೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು (Treatment)

   ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಗಮನಿಸಬೇಕು
   - ಅ) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವವರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.
   - ಬ) ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕ) ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಜನರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದು. ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಡ) ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು.

3. ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು (Disposal)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

4) ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರದ ತತ್ವಗಳು

ಈ ತತ್ವಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

1. ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ, ಮೌನವಾಗಿ, ಗಡಿಬಿಡಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಗಾಬರಿ ಇಲ್ಲದೇ ಮಾಡುವುದು.
2. ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿಸುವುದು.
3. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
4. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ, ಪೆಟ್ಟು ಹತ್ತಿದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಬಿಡಬಾರದು.
5. ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ಮಲವಾಯು ದೊರಕುವಂತಿರಬೇಕು.
6. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಬಾರದು.
7. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಬೇಕು.
8. ವಿಪರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಾರದು.
9. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ತಲಪುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವತಃ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ

ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರಕನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು.

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ಅಂಗರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
2. ನೀರಿಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು
3. ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಹೆಚ್ಚು ನೋವಾಗದಂತೆ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು.
5. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕು.
6. ಸಹಾನೂ ಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತವನಾಗಿರಬೇಕು.
7. ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಹಾಗೂ ಚಾಕಚಾಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಂತವನಿರಬೇಕು.

5) ವಿವಿಧ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

1. ಗಾಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ :

ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಕು ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯಲು ಮತ್ತು ರೋಗ ಜಂತುಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಗಿರುವುದೇ ಗಾಯ.

ಗಾಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಡೆಟಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಆಯೊಡಿನ್ ಅಥವಾ ಬೆಂಜಿನನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಗಾಳಿಗೆ ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು.

ಗಾಯ ಆಳವಾಗಿದ್ದು ಬಾಹ್ಯ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೇರ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೇ ಪರೋಕ್ಷ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಗಾಯಗಳಾದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

2. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಉಗಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತವೆ. ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೆಳಗೆ ಗಾಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅಥವಾ ತಂಪು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಬರ್ನಾಲ ನಂತಹ ಸೌಮ್ಯ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಮಾಡಬಹುದು. ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಅಗ್ನಿ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ರಗ್ಗು ಇಲ್ಲವೆ

ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ತಲುಪದಂತೆ ಅಥವಾ ಸುಡದಂತೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವವರೆಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಥೇಚ್ಛ (ಸ್ನಾನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ)ವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

3. ಅಸ್ಥಿ ಭಂಗ :

ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಎನ್ನುವರು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಅಲಕ್ಷತನದಿಂದ ಬಿದ್ದಾಗ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯದೆ ಮಣಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಇದನ್ನು ಹಸಿರು ಕಡ್ಡಿ ಅಸ್ಥಿಬಂಗ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಯವದ ಸುತ್ತಲೂ ಸಮಾಂತಾರವಾದ ಉದ್ದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಸುತ್ತಲೂ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವಯವ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಲಿ, ಗಾಯವಾಗಲಿ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಸಾದಾ ಅಸ್ಥಿಬಂದ ಎನ್ನುವರು ಈ ಭಾಗ ಕೂಡಲೆ ಉಬ್ಬಿರುವುದು (ಬಾವು) ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುರಿದ ಭಾಗವು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಆಸರೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮೂಳೆ ಮುರಿತವಾಗಿದ್ದು. ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹರಿದು ಗಾಯವಾಗಿದ್ದು. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ತೆರೆದ ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಎನ್ನುವರು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವಾಗದಂತೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಭಾಗವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಸರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಂಟಿ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಬೇಕು.

ಮಲೀನ ಸಂಧರ್ಬಗಳ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಯಕೃತ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ, ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪೆಟ್ಟು ತಗಲಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಅವಶ್ಯವಾಗಬೇಕು.

4. ಸಂದು ತಪ್ಪುವುದು (Dis - Location) :

ಒಂದು ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಸರಿದಿರುವುದೆ ಸಂದು ತಪ್ಪುವಿಕೆ ಎನ್ನುವರು, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರಕೊಟ್ಟು, ಸಿಂಬಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಆ ಭಾಗವು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಹಾಗೂ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.

5. **ಉಳುಕುವುದು :**

ಇದು ಓಡಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಉಳಿಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.

6. **ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು.**

ಆಟ ಆಡಿದ ನಂತರ ಮೈ. ಕೈ ನೋವು ತಲೆದೋರಬಹುದು ಆಟದ ನಂತರವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು. ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮಾಲಿಶ ಮಾಡುವುದು.

7. **ಶಾರೀರಿಕ ದಣಿವು**

ಆಡಿದ ನಂತರ ತೀವ್ರ ದಣಿವು ಆದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ತುಕ್ಕು ಹಾಗು, ಧೂಳು ನಿರೋಧಕವಾಗಿದ್ದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

1. ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಪಟ್ಟಿಗಳು
2. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ
3. ಅಂಟು ಪಟ್ಟಿಗಳು
4. ಕತ್ತರಿ
5. ಡೆಟಾಲ್
6. ಬೆಂಜೊಯಿಸ, ಅಥವಾ ಆಯೊಡಿನ
7. ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡು ಪಟ್ಟಿಗಳು
8. ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಸ್ಪ್ರೇಗಳು, ಆಯೊಡೆಕ್ಸ್, ರಿಲಾಕ್ಸೆಲ್, ಮೂವ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು
9. ಟಾವೆಲ್
10. ಮುಮ್ಮೂಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್

6) **ಸುರಕ್ಷತೆ**

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಕೃತಕ ರೀತಿಯಿಂದ (ಜೈವಿಕ ಇಲ್ಲವೇ ಅಜೈವಿಕ ಘಟಕಗಳಿಂದ) ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹಾನಿಯಿಂದ ನಾವು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ :

1. ಮೈದಾನವು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಮುಳ್ಳು, ಗಾಜು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಮೈದಾನದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಇರಬಾರದು.
4. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ದನ ಕರುಗಳು, ವಾಹನಗಳು ಬರದಂತೆ ಸುತ್ತಲೂ ಬೇಲಿ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯ ಕಂಪೌಂಡ ಇರಬೇಕು.
5. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು.
6. ಆಟವಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮೈಮೇಲೆ ಇರುವ ದಾರ, ಉಂಗುರ, ಕೈಗಡಿಯಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು.
7. ಸ್ಪರ್ಶ ಆಟಗಳಿದ್ದರೆ ಆಟಗಾರರು ಉಗುರುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರಬೇಕು.
8. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಮೈದಾನದ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಕೂರಿಸುವುದು.
9. ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಲು ಹಾಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ತಕ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮೈದಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ :

1. ನೆಲವು ನುಣುಪಾಗಿದ್ದು ಜಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ದಿನಾಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.
2. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವಂತೆ (Ventilation) ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.
3. ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು.
4. ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ :

1. ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಂಚಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

2. ವಾಹನಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಂದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಪಾದಚಾರಿಗಳು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತು ಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕು.

4. ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಸದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ :

1. ವಿದ್ಯುತ್ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿತವಾದ ಈಳಿಗೆ, ಕತ್ತರಿ, ಬ್ಲೇಡು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

3. ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಮನೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ, ಒಪ್ಪ ಓರಣವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಂತ ನೀರು ಅಥವಾ ಕೆಸರು-ಕೊಳಚೆ ಇರಬಾರದು.

7. ಸತತ ಜವುಗು ಅಥವಾ ನೀರಾಡುವ ಬಚ್ಚಲು ಮೋರಿಗಳು, ಚರಂಡಿಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

8. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಿರಳೆ, ತಿಗಣೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

9. ದೀಪಗಳಿಂದ, ಬೆಂಕಿಯಿಂದ, ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ ಒಲೆಗಳಿಂದ, ನೀರು ಕಾಯಿಸುವ ಗೀಜರ್‌ಗಳಿಂದ, ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಒಲೆಗಳಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ 11

ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ

I. ಪೀಠಿಕೆ

II. ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

III. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

IV. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

V. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಂಶಗಳು

VI. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಕ್ರೋಡಿಕರಿಸುವಿಕೆ

VII. ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ

VIII. ಬರಹ ಪರೀಕ್ಷೆ

IX. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ವಾರ್ಷಿಕ ವಿಭಾಗಗಳು.

X. ಅಂಕಪಟ್ಟಿ

XI. ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ ಪಟ್ಟಿ

ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ

I. ಪೀಠಿಕೆ

ಕಲಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯ ಮಟ್ಟದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದೇ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ.

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದ ಯೋಜನೆಯು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
2. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನವು ಮಗುವು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಾದ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ, ನೈಪುಣ್ಯತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವಂತಿರಬೇಕು.
3. ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

II. ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ (ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೆ)

ತರಗತಿಗಳು	ಅವಧಿಗಳು	ವೇಳೆ
1 ರಿಂದ 2 ನೇತರಗತಿ	5	40 ನಿಮಿಷಗಳು
3 ರಿಂದ 4 ನೇತರಗತಿ	5	40 ನಿಮಿಷಗಳು
5 ರಿಂದ 7 ನೇ ತರಗತಿ	4	40 ನಿಮಿಷಗಳು
ಒಟ್ಟು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ	14	560 ನಿಮಿಷಗಳು

i) ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯತಕ್ಕ ದಿನಗಳು 220

ii) ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹಾಜರಾತಿ ದಿನ 75%

iii) ರಿಯಾಯಿತಿಗೆ ಅವಕಾಶ .... 15 ದಿನಗಳು.

15 ದಿನಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಗೈರುಹಾಜರಾತಿಗೆ ರಿಯಾಯಿತಿ ನೀಡುವ ಅಧಿಕಾರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನಾಚರಣೆಗಳಾದ, ಅಗಸ್ಟ್-15, ಜನವರಿ 26,ಗಾಂಧಿಜಯಂತಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2ಮುಂತಾದ ಮಹತ್ವದ ದಿನಗಳಂದು ಹಾಜರಾತಿ ಖಡ್ಡಾಯ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ 75% ಹಾಜರಾತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಗೈರು ಹಾಜರಾತಿಗೆ 0.5 ಅಂಕಗಳ ಕಡಿತ ಮಾಡಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಧಿಗಳು 10 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ (ಜೂನ್ ತಿಂಗಳದಿಂದ ಮಾರ್ಚ್) ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ 15 ಅವಧಿಯಂತೆ .... 150 ಅವಧಿಗಳು

1 ರಿಂದ 4ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ	150	ಅವಧಿಗಳು
5 ರಿಂದ 7ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ 4 ಅವಧಿಯಂತೆ	130	ಅವಧಿಗಳು

III. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಅವಧಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

ಅ) 1 ರಿಂದ 4ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ

		ಅವಧಿಗಳು
1.	ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ	20
2.	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	30
3.	ಅನುಕರಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಕದಾರೂಪಕ)	30
4.	ಮನರಂಜನ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	30
5.	ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್	20
6.	ಸುಲಭ ಹೋರಾಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	10
7.	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	10
	ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ	150

ಬ) 5 ರಿಂದ 7ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ

1.	ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು	35
2.	ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್	20
3.	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	15
4.	ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್	20
5.	ಯೋಗಾಸನಗಳು	10
6.	ಪದಕವಾಯತ್	10
7.	ಕ್ಯಲಿಸ್ತನಿಕ್ಸ್	10
8.	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	10
	ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ	130

IV. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1ರಿಂದ 4ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ

1. ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
2. ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
3. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್
4. ಯೋಗಾಸನಗಳು
5. ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು
6. ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು
7. ಹೋರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
8. ಆಟೋಟಗಳು (ಮೇಲಾಟಗಳು)

5ರಿಂದ 7ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ

1. ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
2. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್
3. ಹೋರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
4. ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು
5. ಅಥ್ಲೇಟಿಕ್ಸ್ (ಮೇಲಾಟಗಳು)
6. ಯೋಗಾಸನಗಳು
7. ಈಜು, ಕುಸ್ತಿ, ಮಲ್ಲಕಂಬ

V. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಅ) ತಾಳ ಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ : ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ತಯಾರಿ

ಲಯಬದ್ಧತೆ

ಆಕರ್ಷಕ ಚಲನೆ

ಪ್ರದರ್ಶನ

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಬ) **ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ :** ಆಸಕ್ತಿ

ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ

ಪ್ರಹಿಸುವಿಕೆ

ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ರದರ್ಶನ

ಶಾರೀರಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಕ) **ಹೋರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು**

1. ಆಸಕ್ತಿ, ತಯಾರಿ
2. ಹೆಜ್ಜೆಯ ಚಲನೆಯ, ಚಾಕುಚುಕ್ಯತನ
3. ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮ
4. ಎದುರಾಳಿ ಅಳವಡಿಕೆ
5. ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸ, ಎದುರಾಳಿಯ ಸವಾಲು ಎದುರಿಸುವಿಕೆ

ಡ) **ಗುಂಪಿನ (ಪ್ರಮುಖ) ಆಟಗಳು**

1. ನೈಪುಣ್ಯತೆ, ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ
2. ವಿವಿಧ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಳವಡಿಕೆ
3. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳ ಬಳಕೆ (ಸದುಪಯೋಗ)
4. ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಮಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ
5. ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಗಾರವಿಸುವಿಕೆ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವಿಕೆ, ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ.

(ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬೇಕು. (any two Games)

ಇ) **ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ :**

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ, ನೆಗೆತ-ಎಸ್ಟೆಟ್‌ಗಳ, ಅರ್ಹತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಳೆದು ಆ ಅಳತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮಾಪನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಈ) ಯೋಗಾಸನಗಳು :

1. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು.
2. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವುದು
3. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡದೆ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು
4. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ಸರಳವಾದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರದರ್ಶನ
5. ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವಿಕೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ 2ನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು 5 ಅಂಕಗಳ ಸರಾಸರಿ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉ) ಈಜು, ಮಲ್ಲಕಂಬ:

1. ಆಸಕ್ತಿ, ಆಕರ್ಷಕ-ಚಲನೆ
2. ವಿವಿಧ, ನೈಪುಣ್ಯತೆ, ಚಲನೆ, ಹಿಡಿತಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ
3. ಪ್ರಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾಯ
4. ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ
5. ವೇಗ

VI. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಕ್ರೋಡಿಕರಿಸುವಿಕೆ

ತರಗತಿ 1ರಿಂದ 4

ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು 100

1.	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯ ಸಾಧನೆ.	60
	ಅ) ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ	20
	ಬ) ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್	10
	ಕ) ಯೋಗಾಸನ	5
	ಡ) ಚೆಂಡಿನ ಆಟಗಳು	10
	ಇ). ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು	10
	ಫ) ಸಾದಾ ಹೋರಾಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	5
2.	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹಾಜರಾತಿ ದಿವಸಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಧಾರ	10

3.	ಆರೋಗ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು	10
4.	ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸದ್ಗುಣಗಳು	10
5.	ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಧನೆ	10

ತರಗತಿ 5ರಿಂದ 7

ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು100

1.	ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗು ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿದ ಸಾಧನೆಯ ಆಧಾರ	60
	ಅ) ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು	20
	ಬ) ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್	10
	ಕ) ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್	10
	ಡ) ಯೋಗಾಸನ	10
	ಇ) ಪದಕವಾಯತ, ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ	5
	ಪ) ಹೊರಾಟ ಚಟುವಟಿಕೆ	5
2.	ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾತಿ	10
3.	ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ	10
	i) ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆ	
	ii) ಅಂತರ ನಿಲಯ	
	iii) ಅಂತರ ಶಾಲಾ	
	iv) N.P.F.P	
4.	ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಗುಣಗಳು	10
5.	ಆರೋಗ್ಯಯುತ ನಡವಳಿಕೆ	5
6.	ಹೋರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	5

VII. ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ

(V, VI, VII, ತರಗತಿಗಳಿಗಾಗಿ)

I. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ : (Objective Test)

ಸರ್ವೀಸ್ : ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ - 3

ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್ - 3

ಎದುರಾಳಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವುದು.

ಸರಿಯಾದ ಸರ್ವೀಸ್‌ಗೆ 1 ಅಂಕ

ರಕ್ಷಣಾ ನೈಪುಣ್ಯತೆ (Defensive)

30 ಸೆಕೆಂಡಿನವರೆಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನಟ್ಟಿನ ಆಚೆ ಈಚೆ ಟಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.

30 ಸೆಂ.	5 ಅಂಕ
20 ಸೆ	4 ಅಂಕ
15 ಸೆ	3 ಅಂಕ
10 ಸೆ	2 ಅಂಕ
10 ಸೆ.	ಕಡಿಮೆ 1

ದಾಳಿಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳು

ಬಿರುಸಿನ ಹೊಡೆತಕ್ಕಾಗಿ 5 ಅವಕಾಶಗಳು, ಪ್ರತಿ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ	1 ಅಂಕ
ಸರಿಯಾದ ಬಿರುಸಿನ ಹೊಡೆತಕ್ಕಾಗಿ	1
ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಡೆದರೂ ನೆಟ್ಟಾಚೆಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ	0.5

ಆಟದ ಸಂದರ್ಭ **5 ಅಂಕಗಳು**

1. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಟ 1
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಚಾಕು ಚಕ್ಯತನದಿಂದ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿದ್ದ 1
3. ಬಿರಿಸಿನ ಹೊಡೆತ, ಸರ್ವೀಸ್, ಇತರೆ 3

ಖೋ-ಖೋ

ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

		ಅಂಕ
1.	ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ, ವೇಗ, ವೇಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ	5
2.	ಮುಟ್ಟುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಾಗಿ	5
3.	ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ	5
4.	ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	5
5.	ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ	5

ಎಲ್ಲ ವಿವರ ಖೊ-ಖೊ ಆಟದ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲದ್ದಂತೆ

ಥ್ರೋ ಬಾಲ್ :

ಸರ್ವೀಸ್ - ಎದುರಾಳಿ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸುವುದು.

ಸರಿಯಾದ ಸರ್ವೀಸ್ 1

'5' ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು (5 ಅಂಕ)

2) ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದ, ಅಥವಾ ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ಚಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.

'5' ಅವಕಾಶ, ಸರಿಯಾದ ಹಿಡಿದು ಎಸೆದರೆ 1

(5 ಅಂಕ)

3) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಸೆದರೆ 1

5 ಅವಕಾಶ (5 ಅಂಕ)

4) ಆಟದ ಸಂದರ್ಭ :

ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ- ಉಪಯೋಗ ಪಡಿಯುವಿಕೆ 1

5 ಅವಕಾಶ (5 ಅಂಕ)

ಕಬಡ್ಡಿ

ಉಸಿರು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ	15 ಸೆ. ವರೆಗೆ	1
(Cant)	16 ಸೆ. 20 ಸೆ.	2
	21 ಸೆ. 25 ಸೆ.	3
	26 ಸೆ. 30 ಸೆ.	4
	30 ಸೆ. ಮೇಲೆ	5

2) ರಕ್ಷಣಾ ಆಟದ ನೈಪುಣ್ಯತೆ 5

3) ದಾಳಿ 5

4) ಆಟದ ಸಂದರ್ಭ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಆಸಕ್ತಿ 5

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ : ಬಾಸ್ಕೇಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಉದ್ದ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿಬರುವುದು 16 ಸೆ. 5

16.1 ರಿಂದ	18 ಸೆ.	4
18.1 ರಿಂದ	20 ಸೆ.	3
20.1 ರಿಂದ	22 ಸೆ.	2
22.1. ರಿಂದ	24 ಸೆ.	1
24 ರಿಂದ ಮೇಲೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅಂಕವಿಲ್ಲ		(0)

ಪಾಸ್ ಕೊಡವುದು, ಏಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹೋಗಿಬರುವುದು, ಮೇಲಿನಂತೆ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಅಂಕಗಳು.

ಫ್ರಿ ಥ್ರೊ : ಫ್ರಿಥ್ರೋ ಗೆರೆಯಿಂದ 5 ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು ಪ್ರತಿ ಸರಿಯಾದ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದರೆ. 1
ರಿಂಗಿನಲ್ಲಿ ಚಂಡು ಹೋದರೆ

5 ಅವಕಾಶ (5 ಅಂಕ)

ಲೆ ಅಪ್ ಪಾಟ್ : ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲದಿಂದ ಒಟ್ಟು 10 ಅವಕಾಶ

30 ಸೆಕೆಂಡ್.

10 ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದರೆ 5

8.9 ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದರೆ 4

6.7 ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದರೆ 3

4.5 ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದರೆ 2

2.3 ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದರೆ 1

1.0 ಕೈ 0

ಸೆಟ್ ಷಾಟ್ : ನಿರ್ಬಂದಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ನಿಂತು (ಬುಟ್ಟಿ) ರಿಂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು

ಎಡದಿಂದ 2

ಬಲದಿಂದ 2

ಮಧ್ಯದಿಂದ 1

ಕ್ರಿಕೆಟ್

ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ : 9-10 ಮಿ. ದೂರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಯಾಟಮನ್‌ಗೆ ಎಸೆಯುವುದು., 5 ಮುಂದೆ, 5 ಹಿಂದೆ, ಹಾಕಿದಾಗ 5 ಮೈಮೇಲೆ ಹಾಕಿದಾಗ

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಡಿದರೆ ಪ್ರತಿ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ (ಅಂಕ 1)

ಚೆಂಡೆಸೆತ್ : 1.25 ಮೀ. ನಿಂದ 2 ಮೀ. ಅಂತರ ವಿಟ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು.

ಎಸೆತದ ಚೆಂಡು ವಿಕೆಟ್ಟಿನ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ

40 ಸೆಂ. ಒಳಗಡೆ ಬೀಳಬೇಕು 5

40 ಸೆಂ.ಮಿ. ಮಿಕ್ಕಿದರೆ 3

ಸರಿಯಾದ ಎಸೆತವಿದ್ದು ಕ್ರೀಜ್ ಹೊರಗಡೆ ಬಿದ್ದರೆ 1

ಆಟದ ಸಂದರ್ಭ : ಚೆಂಡು ಹಿಡಿದರೆ

i) ಡ್ರತಿ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ 1

ii) ಪ್ರತಿ ವಿಕೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆತಕ್ಕೆ 1

iii) ವೇಗದ ಚೆಂಡಿನ ತಡೆ 1

iv) ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪಿಂಗ್ 1

ಫುಟ್ ಬಾಲ್

ನಿಂತ ಚೆಂಡು ಒದೆತ :		ಅಂಕಗಳು
ಬಲವತ್ತಾದ ಕಾಲಿನಿಂದ	18 ಮೀ. ಅಂತರಕ್ಕೆ	5
	14 ರಿಂದ 18ರ ವರೆಗೆ ಅಂತರಕ್ಕೆ	4
	10 ರಿಂದ 14ರವರೆಗೆ ಅಂತರಕ್ಕೆ	3
	8 ರಿಂದ 10ರವರೆಗೆ ಅಂತರಕ್ಕೆ	2
	4 ರಿಂದ 8ರವರೆಗೆ ಅಂತರಕ್ಕೆ	1
	4ರ ಕೆಳಗೆ	0
ಬಲಹೀನವಾದ ಕಾಲಿನಿಂದ	14 ಮಿ. ವರೆಗೆ ಮೇಲೆ	5
	12 ರಿಂದ 14 ಮೀ.ವರೆಗೆ ಮೇಲೆ	4
	8 ರಿಂದ 12 ಮೀ. ವರೆಗೆ ಮೇಲೆ	3
	4 ರಿಂದ 8 ಮೀ. ವರೆಗೆ ಮೇಲೆ	2
	2 ರಿಂದ 4 ಮೀ. ವರೆಗೆ ಮೇಲೆ	1
	2 ಕೆಳಕ್ಕೆ	0

ಚೆಂಡು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ :

i.	ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಚಲಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು	5
ii.	ನೆಲದ ಜೊತೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.	4
iii.	ಎದುರಾಳಿ ತರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಸಿದು ಮುಂದುವರೆಯುವುದು	3

ಗೋಲು ಹೊಡೆಯುವುದು :

15 ಮೀ ಅಂತರದಿಂದ (ಕೋನ ಅಂತರ)	5
15 ಮೀ ನೇರವಾಗಿ ಹೊಡೆದರೆ	4
ನೆಲದ ಜೊತೆಗೆ (ಮೇಲೆ) ಹೋಗುವಂತೆ ಹೊಡೆದರೆ	3
ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಡ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ	2
ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ	1

ಗೋಲು ತಪ್ಪಿಸುವಿಕೆ :

ಡೈವ್......ಪಂಚ್	1
ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ ಮೇಲಿನಿಂದ	1
ಕಾಲಿನಿಂದ ತಡೆಯುವುದು	1

ಪಾಸ್:

ಎದುರಾಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಪಾಸ್‌ಗೆ	1

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ :

ಕನಿಷ್ಟ 30 ಮೀ, ಅಂತರ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ 10 ಮೀ. ಅಂತರದಿಂದ ಗೋಲ್ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ 1

ಹಾಕಿ

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ :

$1\frac{1}{2}$ ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದರಂತೆ 5 ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಗು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಕೊಡುವುದು5ಅಂಕಗಳು ಗರಿಷ್ಟ

ಪುಶ್ ಮಾಡುವುದು (ತಳ್ಳುವುದು) :

4ಮೀ. ಅಂತರದಿಂದ ಚಂಡನ್ನು ಪಡೆದು 16 ಮೀ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಗೋಲಿಗೆ ತಳ್ಳುವುದು. 5 ಅವಕಾಶ........ ಗೋ ಆದರೆ .... 1 ಅಂಕ.

ಚಂಡು ಹೊಡೆಯುವದು :

70 ಮೀ ದೂರ ಹೊಡೆದರೆ	5
55 ಮೀ .... 70 ಮೀ	4
40 ರಿಂದ 55 ಮೀ	3
30 ರಿಂದ 40 ಮೀ	2
20 ರಿಂದ 30 ಮೀ	1
20 ಮೀ.ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆದಲ್ಲಿ	0

ಗೋಲ್ ತಡೆಯುವಿಕೆ :

ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬಂದ ಚಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು 5 ಅವಕಾಶ ಪ್ರತಿ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ 1 ಅಂಕ

ವಾಲೀ ಬಾಲ್

ಸರ್ವೀಸ್ :

ಪ್ರತಿ ಸರ್ವೀಸ್‌ಗೆ 1

ಬೋಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ವಿದವಾದ ಸರ್ವೀಸ್

(5 ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು ಆಂಟೆನ್ ಮಧ್ಯ ನೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಕ್ರಾಸ್ ಆಗಿ ಎದುರಾಳಿ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬೀಳಬೇಕು)

ಸ್ಮೈಕ್ಸ್ : 1 ಅಂಕ

5 ಅವಕಾಶ ಸರಿಯಾದ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ

ಬೂಸ್ಟಿಂಗ್ :

5 ಅವಕಾಶ ಸರಿಯಾಗಿ ನೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಬೂಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಪ್ರತಿ ಬೂಸ್ಟ್ 1

ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವದು :

ನೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಬಿರುಸಾಗಿ ಹೊಡೆದ ಚಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. 5

ಸರಿಯಾಗಿ ತಡೆದರೆ 3

ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ 1

ತಡೆದ ಚಂಡು ತನ್ನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬಂದರೆ

ಟೈಬಲ್ ಟೆನಿಸ್

ಸರ್ವೀಸ್ : 1 ಅಂಕ

ಪ್ರತಿ ಸರಿಯಾದ ಸರ್ವೀಸ್

ವೇಗವಾಗಿರುವುದು	1
ಸ್ಪಿನ್ ಒಳ ತಿರುಗುವಿಕೆ	1
ಹೊರ ತಿರುಗುವಿಕೆ	1
ಕೆಳ ತಿರುಗುವಿಕೆ	1
ಮೇಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ	1
	5

ರಕ್ಷಣೆ ಆಟ :

1)	30 ಸೆಂ, ಬೀಳದಂತೆ ನಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಆಡಿದರೆ	5
2)	20 ಸೆಂ. ವರೆಗೆ	4
3)	15 ಸೆಂ. ವರೆಗೆ	3
4)	10 ಸೆಂ. ವರೆಗೆ	2
5)	10 ಸೆಂ. ಕೆಳಗೆ	1

ದಾಳಿ ಆಟ :

ಪ್ರತಿ ಅವಕಾಶಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕ ಸಫಲವಾದರೆ,

ಷಾಟ್	1
ಸ್ಪಿನ್ ಷಾಟ್	1
ಸ್ಪಿನ್ ವಾಪಾಸು ಕಳಿಸುವುದು	1
ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಆಡಲಾರದಂತೆ ಕಳಿಸಿದರೆ	1
ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದರೆ, ಪ್ರತಿ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ	0.5

ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರೆಯುವುದು.

ಥ್ರೋಬಾಲ್

ಸರ್ವೀಸ್ :

1) ಎದುರಾಳಿ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಗುರುತುಗಳ ಮೇಲೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಫಲ ಪ್ರತಿ ಸರ್ವೀಸ್‌ಗೆ ಒಂದು ಅಂಕದಂತೆ 5 ಅವಕಾಶ.

2) ಎಸೆದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಸಫಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕ 5 ಅವಕಾಶಗಳು.

VIII. ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ V, VI, VII.ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ

ಅಂಕಗಳು 25

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳ ಅಳತೆಗಳು
2. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯುವುದು.
3. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬುವುದು.
4. ಸಲಕರಣೆಗಳ ಹೆಸರು
5. ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರು
6. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ
7. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಹೆಸರು
8. ಓಲಂಪಿಕ್, ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಚಯ ಪ್ರಶ್ನೆ.
9. ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರ ಹೆಸರುಗಳು
10. ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ
11. ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳ ಪರಿಚಯ

IX. ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ವಿಭಾಗಗಳು.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ 3ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

I. ಜೂನ್, ಜುಲೈ, ಆಗಸ್ಟ್

II. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್. ನವೆಂಬರ, ಡಿಸೆಂಬರ್

III. ಜನವರಿ, ಫೆಬ್ರವರಿ, ಮಾರ್ಚ್

I. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ - ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ,

ಪದ ಕವಾಯತ
ತಾಳ ಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
ಮಾಸ್ ಪಿ.ಟಿ.
ಹೋರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ

ಕಲಿಸುವಿಕೆ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಕೂಡಾ ಪೂರೈಸಿರಬೇಕು.

II. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ

ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್
ಯೋಗಾಸನ
ಆಟಗಳು
ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್

ಕಲಿಸುವಿಕೆ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ.

III. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ

ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆ
ಹಾಜರಿ

ಅಂತಿಮ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಹಾಗೂ ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಂಕ ಪಟ್ಟಿಯ ಕಾರ್ಯ.

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸದ್ಗುಣಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂರೂ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.

ನಂತರ ಕ್ರೋಢಿಕೃತ ಅಂಕ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಿದುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ನಮೂದಿಸಿದ ಗರಿಷ್ಟ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು. 3 ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಒಟ್ಟು 300 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಪಡೆದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಶೇಕಡಾ ವಾರ್ ಸರಾಸರಿ ಅಂಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿ, ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

75 ರಿಂದ ಮೇಲೆ	Distinction
60 ರಿಂದ 74	ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿ (ವರ್ಗ)
50 ರಿಂದ 59	ದ್ವಿತಿಯ ಶ್ರೇಣಿ (ವರ್ಗ)
50 ರಿಂದ ಕೆಳಗೆ	ತೃತಿಯ ಶ್ರೇಣಿ (ವರ್ಗ)

X. ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು :
ತರಗತಿ :
ದಿನಾಂಕ :

ವರ್ಷ
ವಾರ್ಷಿಕ ಹಂಚಿಕೆಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ
ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಪಟ್ಟಿ

1	2		3	4	5	6	7	8
ಅ.ಸಂ	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು		ಪ್ರಥಮ ಪರೀಕ್ಷೆ 100%	ದ್ವಿತೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 100%	ತೃತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ 100%	ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು 300	ಸರಾಸರಿ 100	ಶರಾ ಶ್ರೇಣಿ
1.	ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	5						
2.	ಪದ ಕವಾಯತ	5						
3.	ತಾಳ ಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಲೇಝಿಂ, ಡಂಬೆಲ್ಸ್, ಹೂಪ್, ವ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ	5						
4.	ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಫ್ಲೋರ್, ಎಕ್ಸೈಜ, ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಬಾರ್, ವೋಲ್ಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಸ್	5						
5.	ಯೋಗಾಸನ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಯೋಗಾಸನಗಳು	10						
6.	ಆಟಗಳು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳು	20						
7.	ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ (ಮೇಲಾಟಗಳು)	10						
8.	ಹೋರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆ	5						
9.	ಮಾಸ್ ಪಿ.ಟಿ.	5						
10.	ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ	5						

XI. ಮೇಲಾಟಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ

(ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ ಪಟ್ಟಿ) (Scoring Table)

ಬಾಲಕರು

	ಉದ್ದ ಜಗಿತ			ಎತ್ತರ ಜಗಿತ		ಅಂಕಗಳು
ತರಗತಿಗಳು : V	VI	VII	V	VI	VII	
3.51 ಮೀ. - ಮೇಲೆ	3.75 ಮೀ.- ಮೇಲೆ	4.0 ಮೀ. ಮೇಲೆ	.90 ಮೀ. ಮೇಲೆ	.95 ಮೀ &ಮೇಲೆ	1.8 ಮೀ. ಹಾಗೂ ಮೇಲ	5
3.00 ಮೀ. - 3.50 ಮೀ	3.21 ಮೀ. -3.75 ಮೀ	3.81 ರಿಂದ 4.0 ಕ್ಕೆ	.80 ರಿಂದ ಮೀ 89 ವರೆಗೆ	.86 ಮೀ 90ರವರೆಗೆ	.96 ಮೀ 1.0 ಮೀ.ಗೆ	4
2.81 - 3.0 ಮೀ	2.91 - 3.20	3.51 - 3.80	.75 - .79 ವರೆಗೆ	.81 ಮೀ .85 ರವರೆಗೆ	.91 ಮೀ .95 ಮೀ.ಗೆ	3
2.51 - 2.80 ಮೀ	2.61 - 2.90	3.30 - 3.50	.71 - .75 ಮೀ	.75 - .80 ಮೀ	.85 ರಿಂದ 90	2
2.50 ಮೀ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗೆ	2.61 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	3.30 ರ ಕೆಳಗೆ.	70 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	.75 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	.85 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	1

ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ

2.5 ಮೀ ಮೇಲೆ	2.80 ಮೀ ಮೇಲೆ	3.0 ಮೀ. ಮೇಲೆ	.86 ಮೀ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ	.91 ಮೀ ಮೇಲೆ	.96 ಮೀ ಮೇಲೆ	5
2.31 - 2.50ರವರೆಗೆ	2.51 - 2.79	2-71 - 3.0	.81 ಮೀ - .85 ಮೀ	.86 ಮೀ -.90 ಮೀ	.90 ಮೀ-.95 ಮೀ	4
2.11 - 2.30	2.26 - 2.50	2.50 - 2.70	.76 ಮೀ-.80 ಮೀ	.81 ಮೀ-.85 ಮೀ	.85 - .89 ಮೀ	3
1.90 - 2.10	1.05 - 2.25	2.30 - 2.59	.71 - .75 ಮೀ	.76 - .80 ಮೀ	.80 -84	2
1.90ಮೀ ಕೆಳಗೆ	1.05 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	2.30 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	.71 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	.75 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	.75 ಮೀ ಕೆಳಗೆ	1

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಎಸೆತ

ಬಾಲಕರು	ಬಾಲಕಿಯರು	ಅಂಕಗಳು
30.0 ಮೀ ರಿಂದ ಮೇಲೆ	20 ಮೀ ರಿಂದ ಮೇಲೆ	5
25.0 ಮೀ ರಿಂದ 29.0 ಮೀ	15.0 ಮೀ ರಿಂದ 19.0 ಮೀ	4
20.0 ರಿಂದ 24.0 ಮೀ	10.0 ರಿಂದ 14.0 ಮೀ	3
15.0 ರಿಂದ 19.0 ಮೀ	5.0 ರಿಂದ 9.0 ಮೀ	2
15.0 ಮೀ ರಿಂಗ ಕೆಳಗೆ	5. ಮೀ ರಿಂದ ಕೆಳಗೆ	1

ಸೂಚನೆ : ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಮೇಲಾಟಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದ ಅಂಕಗಳಿಕೆಗಾಗಿ NPEPಯ ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ (Scoring Table) ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

			I	II	III	ಒಟ್ಟು	ಸರಾಸರಿ	ಶರಾ
		ಅಂಕಗಳು	100	100	100	300	100	ಶ್ರೇಣಿ
11	ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆ	10						
	i. ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟ	10						
	ii. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟ	8						
	iii. ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟ	5						
	iv. ತಾಲೂಕ ಮಟ್ಟ	3						
	v. ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ	2						
12.	ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ	10						
13.	ಹಾಜರಿ	5						